家庭用
東芝スチームオーブンレンジ

取扱説明書・料理集

形　名　**ER-H6**

●このたびは東芝スチームオーブンレンジをお買い上げいただきまして、まことにありがとうございました。
●この商品を安全に正しく使っていただくために、お使いになる前にこの取扱説明書をよくお読みになり十分理解してください。
●お読みになったあとはお使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。
●保証書を必ずお受け取りください。

日本国内専用
Use only in Japan

まず初めに必ずしましょう!

STEP 1 「安全上のご注意」を読む(4~9ページ)
＊必ず守っていただきたいことが記載してあります。

STEP 2 「アース」を取り付ける(6ページ)
＊「安全上のご注意」を読んで必ず取り付けてください。

STEP 3 電源プラグを差し込む

STEP 4 とびらを開閉する(10ページ)
＊とびらの開閉で電源が入ります。

STEP 5 庫内のカラ焼き・脱臭をする(18ページ)
＊カラ焼きして、庫内の油を焼き切ります。
庫内が熱くなるので、冷めてから使用してください。

1 ~ 5 が終わったら

スタート!

調理を始めましょう! 16~17ページを読んで、始めてください。

ごはんやおかずをあたためる …… 19~21ページ	生ものを解凍する ……………… 28~29ページ
牛乳・お酒をあたためる ………… 24~25ページ	揚げ物をあたためる …………… 30・33ページ
野菜をゆでる ……………………… 26~27ページ	

＊日常よく使用するあたためを抜粋して記載しています。
その他、詳しくは右ページの「もくじ」をご覧ください。

レンジ加熱のときは

■庫内には何も入れないで、食品を直接庫内に置いてください。

角 皿

もくじ

準備と確認

調理のしかた

こんなときは

料理集

この取扱説明書では次のように表しています。

操作手順	操作によって自動的に変わった状態	表示 点灯中	点滅中
123		レンジ	レンジ

安全上のご注意 必ずお守りください

●製品および取扱説明書には、お使いになるかたや他の人への危害と財産の損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。次の内容（表示・図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

表示の説明

「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷*1を負うことがあり、その切迫の度合いが高いこと」を示します。

「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷*1を負うことが想定されること」を示します。

「取り扱いを誤った場合、使用者が軽傷*2を負うことが想定されるか、または物的損害*3の発生が想定されること」を示します。

図記号の説明

⃠は、禁止（してはいけないこと）を示します。具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

●は、指示する行為の強制（必ずすること）を示します。具体的な指示内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

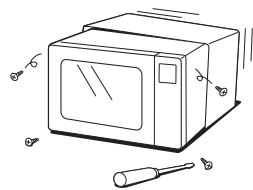
△は、注意を示します。具体的な注意内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

＊1：重傷とは、失明や、けが、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
＊2：軽傷とは、治療に入院や長期の通院を要さない、けが、やけど、感電などをさします。
＊3：物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットなどにかかわる拡大損害をさします。

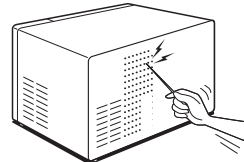
ご使用の前

⚠危険

自分で分解・修理・改造をしない

火災・感電・けがの原因になります。
修理は、お買い上げの販売店または東芝生活家電ご相談センターにご連絡ください。

吸気口、排気口、穴などにピンや針金などの金属物または異物、指を入れない

感電・けがの原因になります。
もし、異物が中に入ったときは、電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店または東芝生活家電ご相談センターにご連絡ください。

⚠警告

電源は、交流100Vで、定格15A以上のコンセントを単独で使用する

交流100V以外で使ったり、コンセントを他の器具と同時に使ったり、延長コードを使うと火災・感電の原因になります。

電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない

火災・感電の原因になります。

ご使用の前（つづき）

⚠警告

電源コードや電源プラグを、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをのせたり、挟み込んだりしない

電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

電源プラグの刃・刃の取り付け面に、付着したほこりはふき取る

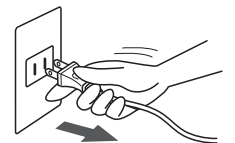
ほこりが付着すると、火災の原因になります。

⚠注意

電源コードや電源プラグは、排気口や温度の高いところに近づけない

火災・感電の原因になります。

電源プラグをコンセントから引き抜くときは、電源プラグを持って引き抜く

コードを持って引き抜くとコードが破損し、火災・感電の原因になります。

長期間、使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く

絶縁劣化により漏電火災の原因になります。

据え付けるとき

⚠警告

使用前に、包装材はすべて取り除く

取り除かないと運転中に発火し、火災・やけどの原因になります。

包装用ポリ袋は、幼児の手の届かない所に保管または廃棄する

頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する原因になります。

燃えやすいもの、熱に弱いものを本体に近づけない

焦げや、火災の原因になります。
たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの上に置いたり、カーテンなどを近づけないでください。
また、熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口を向けて設置する場合は、熱変形する恐れがあるため、遠ざけてください。
スプレー缶は引火や破裂の恐れがあるので、近づけないでください。

安全上のご注意

据え付けるとき（つづき）

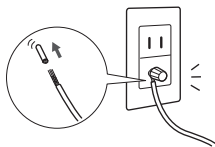
⚠警告

アースを接続する

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電する原因になります。
アースの取り付けは販売店にご相談ください。

●アース端子を使う場合

- アース線が本体のアースねじにしっかり接続していることを確認してから、アース線先端の皮をむき、芯線部をアース端子につなぐ。
  電源プラグをコンセントから抜いた状態で接続してください。

●アース端子が無い場合

- アース工事（電気工事資格者によるD種接地工事）を行ってください。
  工事の依頼はお買い上げの販売店にご相談ください。

ご注意
ガス管、水道管、避雷針、電話のアース線には絶対に接続しないでください
法令で禁止されています。

■ **次の場合はアース工事（電気工事資格者によるD種接地工事）をするように法律で義務付けられています**

・**湿気の多い場所**
食堂のかま場、土間、コンクリート床、酒・しょう油などの醸造・貯蔵所など

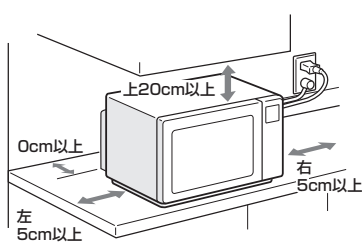
・**水気のある場所（漏電遮断器の取り付けも義務付けられています）**
水を扱う土間、洗い場などの水気の多い所、地下室のように水滴が漏出したり結露するところ

⚠注意

壁との間をあける

壁との間をあけて置く

過熱し火災の原因になります。
製品の後方上方には庫内からの排気口があります。調理物からの油や蒸気で壁や家具が汚れる場合があるため、汚れが気になるときは、排気が直接あたらないよう、下記の記載寸法以上に壁や家具から離してください。

〔消防法基準適合 組込形〕

場所	離隔距離（cm）
上方	20
左方	5
右方	5
前方	開放
後方	0
下方	0

禁止

水のかかるところや蒸気の出る機器および火気の近くでは使用しない

火災・感電・漏電の原因になります。

禁止

不安定な場所に置かない

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。
もし地震などで転倒・落下した場合は、そのまま使用せずお買い上げの販売店に点検を依頼してください。
本体の落下・転倒を防ぐための転倒防止金具（別売り：部品コード32582136）をお求めの方は販売店にご相談ください。

使用するとき

⚠警告

異常時は使用を中止する

異常・故障時には直ちに使用を中止する

発火や発煙、感電の恐れがあります。
〈異常・故障例〉
- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 使用中に異常な音や臭いがする。
- 自動的に切れないことがある。
- スパーク（火花）または煙が出ることがある。

■ **すぐに電源プラグをコンセントから抜いて、販売店に点検・修理を依頼してください。**

禁止

調理中に、電源プラグを抜き差ししない

抜き差しすると火花が発生し、火災・感電の原因になります。

禁止

子供だけで使わせたり、幼児の手が届くところで使わない

感電・けが・やけどの原因になります。

⚠注意

禁止

とびらにものをはさんだまま使用しない

電波漏れによる、人体障害や発火の恐れがあります。

禁止

排気口や吸気口をふさがない

火災の原因になります。

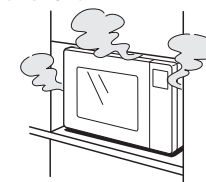
禁止

とびらや庫内に、無理な力や衝撃を加えない

変形し、電波もれによる人体障害の恐れがあります。また、とびらにぶらさがると本体が倒れて、けがをする原因になります。

禁止

角皿、庫内底面やとびらのガラスにものをぶつけたり衝撃を加えない

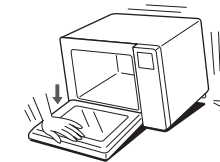
破損して、けがの原因になります。
容器や茶わんの出し入れのときは、庫内底面やとびらのガラスにぶつけないようにしてください。
ガラスにキズがつくと、使用中割れることがあります。

禁止

衣類・布巾類の乾燥、食品の収納など調理以外の目的には使用しない

過熱・異常動作して火災の原因になります。

禁止

本体の上に、ものを置いたり、布などをかぶせたりしない

置いたものが過熱し、変形・焦げ・発火の原因になります。

禁止

庫内で食品が燃えたときは、とびらを開けない

とびらを開けると勢いよく燃え、火災の原因になります。

- 食品が燃えたときは次の手順で処置してください。
  ①とびらを閉めたまま「とりけし」キーを押し、運転を停止する。
  ②電源プラグをコンセントから抜く。
  ③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
  ④鎮火しないときは、水か消火器で消火する。
- そのまま使用せずに、販売店に点検を依頼してください。

安全上のご注意

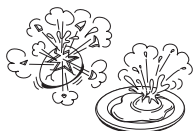
レンジ加熱のとき

⚠警告

禁止

卵は、そのまま加熱しない

電子レンジで卵を加熱すると、内部も同時に急激に加熱され膨張します。殻や、卵黄膜によって密閉状態となっているため、一気に破裂してやけどをする原因になります。また取りだした後に、突然破裂することもあります。
- 卵はよく割りほぐしてから加熱してください。
- ゆで卵は作らないでください。
- ゆで卵のあたためなおしもしないでください。

禁止

食品は加熱しすぎない

飲みもの（コーヒー、牛乳、水）などの液体は、取り出す時に突然沸騰し、やけどの原因になります。また、容器が熱くなり、割れたり溶ける原因になります。
- 飲みものはあたためる前にスプーンなどでよくかき混ぜてください。

食品のあたためすぎは発煙・発火の原因となります。
- 手動であたためる場合は47ページの設定時間の目安を参考に時間を設定し、様子を見ながらあたためてください。
- 自動であたためる場合は、分量、容器、ラップのかけ方など取扱説明書の記載内容を守ってください。

ふたをとる
殻に切れ目を入れる

密封性の高い容器のふたやせんをはずし、皮や殻のある食品は、切れ目や割れ目を入れる

破裂して、けが・やけどの原因になります。

食品を移し替える

缶詰、ビン詰、袋詰、レトルト食品、真空パック入り食品は移し替える

また鮮度保持剤（脱酸素剤）は取り除いてから加熱します。
発火・破裂・けが・やけどの原因になります。

禁止

生クリーム、ヨーグルトなど油分の多い食品は加熱しない

取り出す時に突然沸騰し、やけどの原因になります。

⚠注意

禁止

庫内がカラのまま、調理しない
- 本体や庫内が異常に加熱され、高温になり、やけどの原因になります。
- また長時間加熱や、少量の食品加熱後も庫内が熱くなり、やけどの原因になりますので終了直後は庫内にふれないでください。

禁止

角皿、アルミホイル、金属容器、金串は使わない

火花が発生し、庫内底面やとびらのガラス割れなどでけがの原因になります。

禁止

100g未満の食品は自動調理で加熱しない

食品の温度が正しく検知できず過加熱となり、食品が発火する原因になります。
- 手動で様子を見ながら、加熱してください。

禁止

ふたのある容器は赤外線センサーを使用するレンジ加熱調理に使用しない

ふたがあると食品の温度が正しく検知されず過加熱となり、食品の発火や容器が割れる原因になります。
- 容器のふたをはずして加熱してください。

食器や食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する

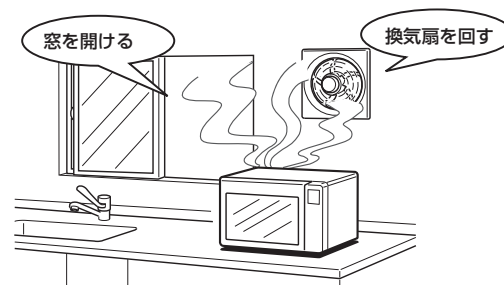
高温になっていたり、ラップをはずすときに蒸気が一気に出て、やけどの原因になります。

ヒーター加熱のとき

⚠注意

小動物を移動する

ヒーター加熱のときは、小鳥など煙や臭いに影響を受けやすい小動物は別の部屋に移す
換気のために換気扇を回すか窓を開ける

特に最初、カラ焼き・脱臭を行って庫内の油を焼き切るときは、煙が出たり、臭いがすることがあります。

接触禁止

ヒーター加熱使用中や終了後は、高温部（庫内・とびら・本体）および取り出した角皿などには触れない
- 高温のためやけどの原因になります。
- 食品の出し入れや付属品の取り扱いには、市販の厚手のミトンを使います。

禁止

破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わない

熱く感じることがあります。とくに水や油でぬれたときや破れているときは、やけどの原因になります。

禁止

調理中や調理後は、とびら・庫内・角皿などに水をかけたり、急に冷却しない

割れてけがをしたり、発生する蒸気やしぶきでやけどの原因になります。

お手入れ

⚠警告

プラグを抜く

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く

感電・けが・やけどの原因になります。

ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電の原因になります。

⚠注意

プラグを抜き冷めてから

本体の掃除は電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う

感電ややけどをする恐れがあります。

禁止

食品や肉汁などで、汚れたままにしない
結露した水分はふきとる

電波が汚れた部分に集中して、火花の発生・発煙・発火などの恐れがあります。
また、さびの原因になります。
- 付着した場合は、本体が冷めてから必ずふきとってください。

お願い

- ヒーター加熱調理で、魚調理など油煙の出やすい調理を頻繁にされ、壁面が汚れる場合は本体上面を、開放できる所に置くことをお勧めします。

テレビ・ラジオから3m以上離す

雑音や、映像の乱れを防止するために受信感度の弱い場所はさらに雑音が小さくなるまで離してください。

熱や、蒸気から離す

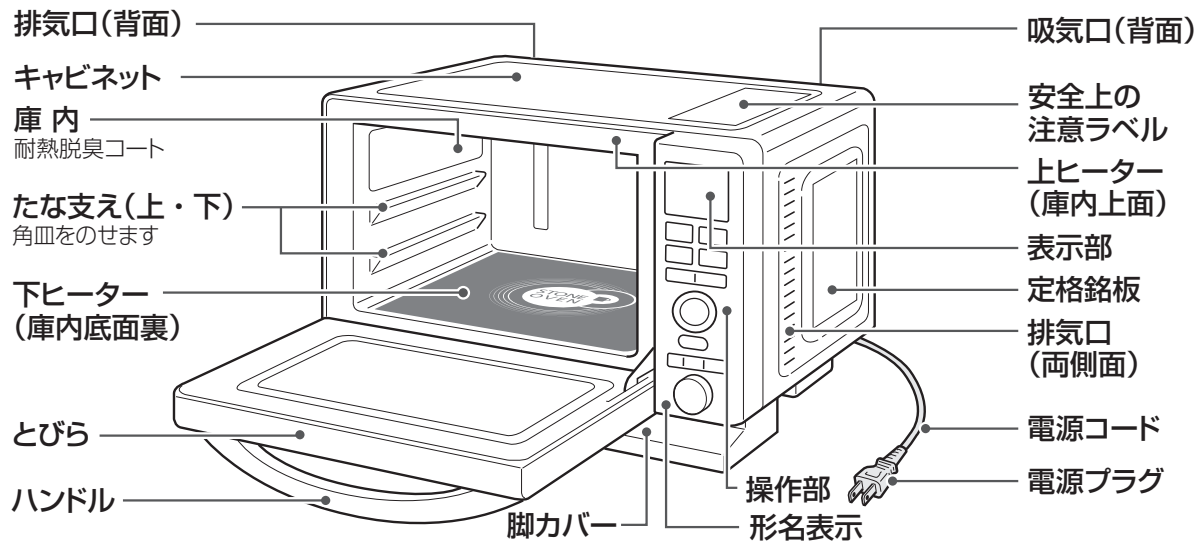
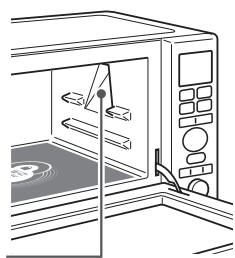
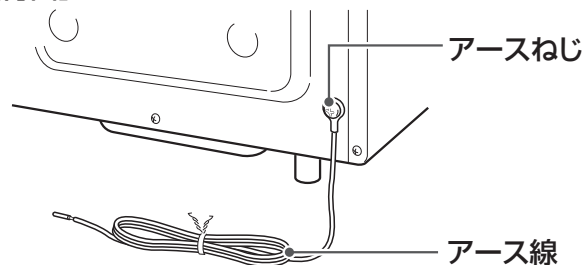
保温釜・ポットなどの蒸気が、本体や操作部にかからないようにしてください。故障することがあります。

本体の移動の際は気をつけて

電子レンジは構造上、操作部側が重くなっています。

各部のなまえとはたらき

本 体

［正面］

［庫内側面］

［背面］

省エネ機能

オートパワーオフ

使用していないときは自動的に電源が切れる機能です。

■「0」が表示されている状態で５分以上とびらの開閉がないと自動的に電源が切れます。

＊状況によって、自動で電源が切れないことがあります。
そのときは、とびらを開閉すると５分後に切れます。
ただし、「高温」表示されている間は、とびらを開閉しても電源は切れません。

■とびらの開閉で電源が入ります。（表示部に「0」が表示されます）
電源プラグを差し込んだだけでは電源は入りません。

庫内灯について

■予熱中は点灯しません。

■とびらを開けると点灯しますが、開けたままにしておくと2分後に自動的に消灯します。

操作部

自動調理メニューには「タッチメニュー」と「ダイヤルメニュー」があります。
表示部にメニュー番号が表示されますので、使用するメニュー番号に合わせて、ご使用ください。

表示部

調理メニュー番号や調理内容、温度や時間などを表示します。

タッチメニューキー

温度や時間設定が不要な自動調理メニュー。（22〜29ページ）

仕上がり調節キー

自動調理の仕上がり調節に使います。

■メニュー選択後、またはスタート後10秒以内に
▲〔強1〕〔強2〕〔強3〕
▼〔弱1〕〔弱2〕〔弱3〕

あたため/スタート兼用キー

- ごはん、おかずのあたため（19〜21ページ）
  ※キーを押すとすぐに加熱が始まります。
- 調理のスタート/再スタートに使います。

■「あたため」はとびらを閉めて1分以内に
1分以上たってからキーを押すと、庫内がカラの状態での加熱を防ぐ機能が働き、スタートしません。
（表示部に「扉」が表示されます）
→一度とびらを開閉して、キーを押してください。

とりけしキー

設定の取り消し/調理の中止に使います。

手動調理キー

調理に応じて時間や温度を設定して使います。（40〜47ページ）

ダイヤル

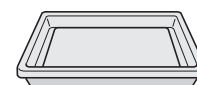
- とびらに表示してあるダイヤルメニューの選択に使います。（30〜39ページ）
- 手動調理の温度や時間の設定、調理中の温度や時間の変更に使います。

ダイヤルメニュー

ダイヤルで選択できるメニュー。

付属品

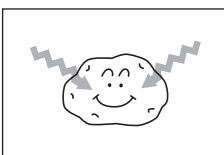
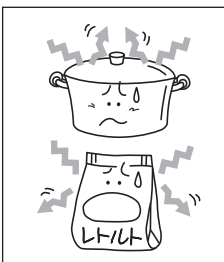
付属品は正しくお使いください

■角皿1枚
（鉄板ホーロー／オーブン・スチーム兼用）

※レンジ加熱調理では火花が出るため使用しないでください。
【ふっくらパン、らくらくベーカリー調理の発酵、カラッとグルメなど】

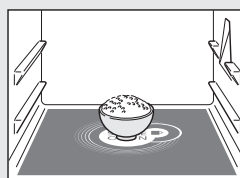
加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱します。

電波の性質
- 電波が食品に当たると食品の水分に吸収され、水の分子にまさつ運動が起こります。その結果、熱が発生し、食品は内部と外部が同時に加熱されます。
- 陶器や磁器などは電波を通しますが、金属製の容器や、アルミのレトルトパックなどは電波を反射するので加熱できません。

自動調理メニュー例
あたため、のみもの(牛乳・お酒)、ゆで野菜(葉菜・根菜)、生解凍(解凍・さしみ)、パスタ、お弁当、野菜スープ、手作り豆腐

レンジ調理のポイント

- **加熱時間は**
  食品の分量にほぼ比例します。分量を2倍にした場合は、加熱時間も2倍弱に合わせます。
- **レンジ加熱は**
  食品の水分が飛び、乾燥したり固くなりやすいので、少な目の時間設定で加熱します。

角皿は使用しません

センサーについて

食品の表面温度を検知できる赤外線センサーで、仕上がり具合を温度で管理しています。食品の初期状態(常温・冷蔵・冷凍)に関係なく、仕上がりを設定して加熱することができます。

煮込み・煮もの調理

- 食品を一度沸騰させてから、出力を自動的に下げる調理です。

自動調理メニュー例
カレー・シチュー、肉じゃが

- **加熱時間は**
  選んだメニューによって、予め設定されていますので、設定する必要はありません。

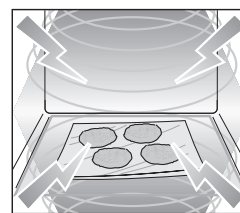
お好み温度調理

- 食品を設定した温度にあたためます。(温度が優先される)
  低い温度の仕上がりができるので、ベビーフードのあたためや、バターなどをクリーム状にすることなどもできます。

- **調理温度と加熱時間は**
  メニューによって、適温の仕上がり温度が違います。
  43ページを参考に温度を設定します。
  仕上がり温度を優先する加熱なので時間は設定しません。

レンジ＆ヒーター加熱

電波と、ヒーターで食品を加熱します。

自動調理メニュー例
ふっくらパン(ふっくら)、ふっくらパン(サクサク)、ふっくらパン(パン)、らくらくベーカリー、カラッとグルメ

角皿は使用しません

ヒーター加熱

オーブン調理

上下ヒーターを利用した庫内全体の熱で、食品を加熱します。

自動調理メニュー例
石窯メニュー(ピザ・石窯パン・ハンバーグ)、フランスパン、シュークリーム、スポンジケーキ、グラタン、焼きいも、クッキー、冷凍パン、冷凍パン(スチーム)、ローカロリーフライ

角皿
- お惣菜を調理するときなどに使います。詳しくは料理集をご覧ください。

※庫内温度は測定場所や食品の量などによってばらつくことがあります。

オーブン調理のポイント

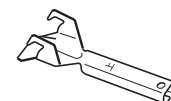
- **食品の置きかたは**
  加熱により、大きくなるメニューもあります。適度な間を開けてください。
- **加熱時間は**
  食品の様子を見ながら加減してください。
  続けて加熱するときなど庫内温度が高いときは、加熱時間を短く設定し様子を見ます。
- **加熱中は**
  庫内の温度が下がりやすいのでとびらの開閉は少なくしましょう。
- **焼きムラが気になるときは**
  加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、濃い焼き色部分だけアルミホイルをかけます。
- **加熱後は**
  焦げすぎを防ぐため、すぐ取り出しましょう。

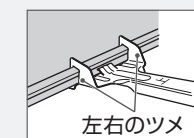
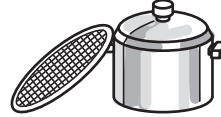
グリル調理

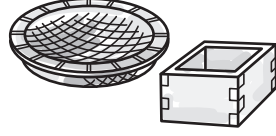
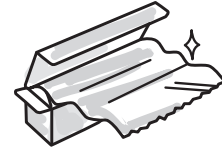
上ヒーターの強い熱を直接使って、食品の表面に焦げめをつけます。

角皿
- 魚などを、焼くときに使います。

- **均等に焼き色を付けるために**
  加熱途中で食品を裏返します。
- **加熱後は**
  焦げすぎを防ぐため、すぐ取り出しましょう。

別売品 別売の取手をお求めの際は、お買い上げの販売店までお申しつけください。

取手
部品コード 32592468

使いかた
ヒーター加熱調理の際の角皿の出し入れに使用します。
取手は「上」表示を上側にして根元までしっかり差し込みます。
※茶わん蒸しなど容器や鍋を使う重量物調理のときは、市販の厚手のミトンを使い、両手で出し入れしてください。

左右のツメでつかみます。

使える容器・使えない容器

耐熱温度は容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。

容器の種類：ガラス	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
耐熱性がある	使えます • ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。 • 自動であたためるときはふたをはずしてください。	使えます ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。
耐熱性がない	**使えません** カットグラス、強化ガラスなど、ガラスの厚みの変化が大きなもの、ひずみのあるものも使えません。	**使えません**

容器の種類：プラスチック	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
耐熱性がある （耐熱温度140℃以上） 「電子レンジ使用可能」表示があるもの	使えます • ただし、ふたには熱に弱い物、密閉性の高い物がありますのではずしてください。 • 油脂、糖分の多い食品を入れると、高温になりとけることがあるので使えません。 • 自動であたためるときはふたをはずしてください。	**使えません** とけて変形したり割れたりすることがあります。
耐熱性がない （耐熱温度140℃未満）	**使えません** 電波で変形するもの （ポリエチレン・スチロール・フェノール・メラミン・ユリア樹脂など）は使えません。 ※ただし生解凍では発泡スチロール製のトレイが使えます。	**使えません**

容器の種類：金属	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
アルミ・ホーローなどの金属容器、金網、金串	**使えません** とくに金網、金串は火花が飛ぶことがあります。	使えます ただし、取っ手が樹脂の物は使えません。

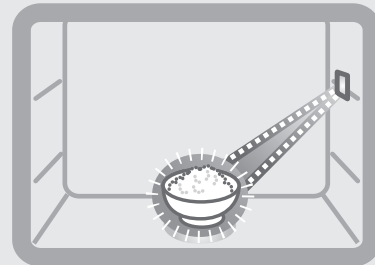
容器の種類：陶磁器・漆器	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
陶器・磁器	使えます • ただし、金・銀粉、金・銀箔使用の容器は火花が飛ぶことがあるので使えません。 • 電波で熱くなるものがあります。やけどに注意してください。	**使えません** ただし、耐熱性のある陶器、磁器土鍋、グラタン皿などは使えます。
漆器	**使えません** 塗りが剥がれたり、ひびが入る恐れがあります。	**使えません**

容器の種類：その他	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
木・竹・紙製品	**使えません** 金属物を使っている物は、スパークしたり、燃えたりすることがあります。 ただし、らくらくベーカリーでは、耐熱加工を施した紙やオーブンシートを使うことができます。	**使えません** ただし、耐熱加工を施した紙やオーブンシートは使えます。
アルミホイル	**使えません** ただし、生解凍などで電波を反射する性質を利用して部分的に使うこともあります。 取扱説明書・料理集の記載に従って使用してください。 酒のかん：25ページ 生解凍　：29ページ	使えます 角皿に敷いたり、こげ目の加減をするときやホイル焼きに使います。
ラップ （耐熱温度140℃未満）	使えます ただし、油分の多い料理は高温になるので使えません。 ポリエチレン製のラップは溶けて燃えることがあるので使えません。	**使えません** 高温になり、溶ける恐れがあります。

赤外線センサーを使用するレンジ加熱について

あたため(スピード・ソフト)、のみもの(牛乳・お酒)、ゆで野菜(葉菜・根菜)、生解凍(解凍・さしみ)、お好み温度は赤外線センサー※を使用するレンジ加熱です。

※赤外線センサーとは

食品が放射する赤外線の量を測定して、食品の表面温度を検知するセンサーです。
食品の表面温度を検知しながら加熱するので、食品の初期温度や、容器の重さなどの影響を受けないで、設定した温度に食品をあたためることができます。

★赤外線センサーでの食品温度の検知を正しく行うために、16〜17ページを参照し、上手に活用しましょう。

守っていただきたいこと

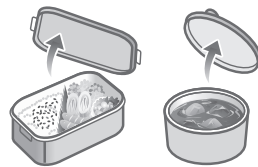
●ラップは何重にも重ねない、重なり合う部分を下にして置く

食品によってラップを使うときと、使わないときがあります。
各メニューの説明をお読みください。

➡ ラップを重ねると正しく温度が検知できず、仕上がりが悪くなることがあります。また、食品の焦げ・発煙・発火の原因になります。

●ふたはかぶせない

- 陶器製、ガラス製、プラスチック製などのふたは使わない。
- 市販のお弁当のふた、アルミホイルなども外す。

➡ 赤外線センサーが正しい食品温度の検知をできないため、上手にあたためられません。

●続けて使うときは、必ず庫内を十分冷ます

- 表示部に「**高温**」が表示されたときは、消えるまで待つ。

➡ 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく検知できません。
熱に弱い容器(プラスチック製など)が溶けたり変形したりすることがあります。

●容器は、食品の量に合った大きさのもので、できるだけ背が低く、口の広いものを使う

➡ 食品の温度をより正しく検知するためです。

●庫内の食品カスや水滴(庫内・とびら)などはふき取ってから食品を入れる

➡ 食品の温度を正しく検知できないため、仕上がりが悪くなることがあります。

⚠注意

禁止

100g未満の食品は自動調理で加熱しない

食品の温度が正しく検知できず過加熱となり、食品が発火する原因になります。

- 手動で様子を見ながら、加熱してください。

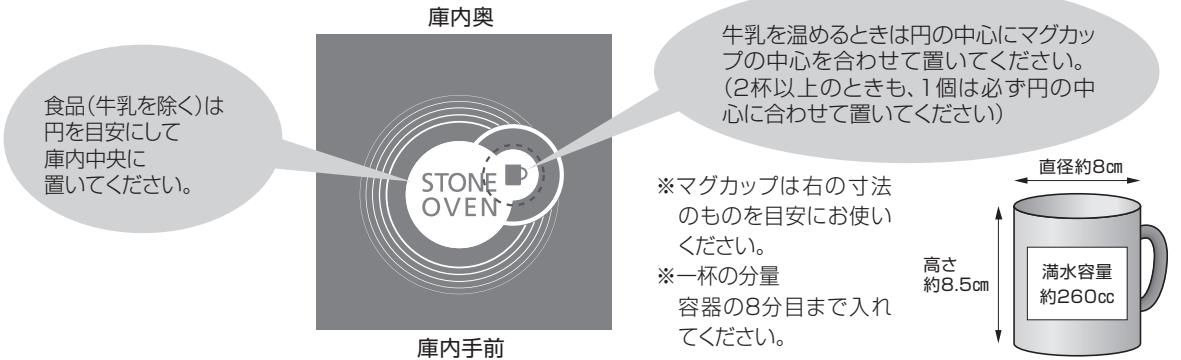
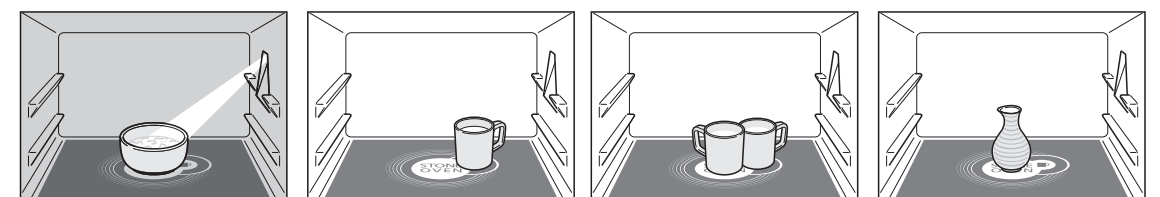
禁止

ふたのある容器は赤外線センサーを使用するレンジ加熱調理に使用しない

ふたがあると食品の温度が正しく検知されず過加熱となり、食品の発火や容器が割れる原因になります。

- 容器のふたをはずして加熱してください。

■食品の上手な置きかた

※マグカップは右の寸法のものを目安にお使いください。
※一杯の分量
容器の8分目まで入れてください。

赤外線センサーの検知イメージと置きかたの例

Ⓐあたため/お好み温度

Ⓑマグカップ1個(牛乳)

Ⓒマグカップ2個(牛乳)

Ⓓとっくり(お酒)

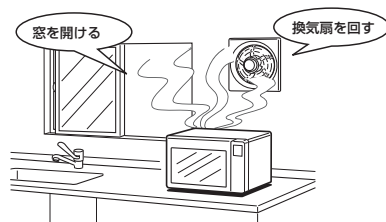
※操作手順や詳細は各操作ページを参照してください。
※表示温度は食品のおよその温度です。

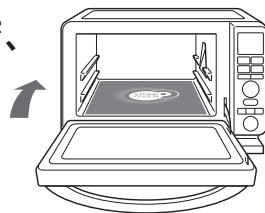
●食品は庫内の中央に置く(複数の食品の場合は中央に寄せて置く)

- 端に置くと仕上がりが悪くなる場合があります。必ず庫内の中央に置いてください。
また小さい食品は、正しく検知できないことがあり、食品が発煙・発火する原因になります。
- 飲みものは、沸騰したり庫内から取り出した後に突沸して、やけどの原因になります。

●マグカップは右奥の円の上に置く(上図 ⒷⒸ 参照)

庫内のカラ焼き・脱臭

★小鳥などの小動物は別の部屋に移し、換気のために換気扇を回すか窓を開けてください。
★初めてお使いのときは、脱臭を行って庫内の油を焼き切っておきます。最初、煙が出たり、臭いがすることがありますが、故障ではありません。

庫内の臭いが気になるときは庫内の汚れをふき取ってからカラ焼き・脱臭しましょう

1 庫内には何もセットしないで、とびらを閉める

2 を回して 32 脱臭 に合わせる

3 を押す

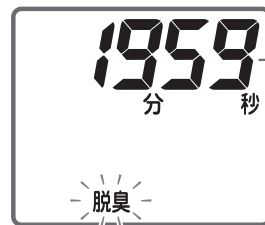
▶ 脱臭開始

▶ ブザーが3回鳴り、脱臭終了
- 表示部に「高温」が出ます。

1959 分 秒 脱臭

残り時間を表示します。

4 とびらを開ける

- 庫内が熱くなっているので、ご注意ください。
- くり返して脱臭をしないでください。

時間・温度を合わせずに自動調理

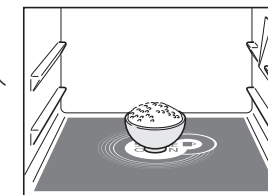
ごはん・おかずの あたため(スピード･ソフト)

★「あたため」には「スピード」と「ソフト」の2種類があります。
★「あたため」キーで一度にあたためられる分量は100～300gです。

角皿は使用しません

例：ごはんをあたためる

1 食品を入れる

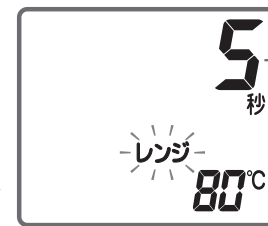
- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、**円を目安**に庫内中央に置きます。

2 を押す

- とびらを閉めて1分以内に押してください。
- 押すごとに1スピード ←→ 2ソフトと変わります。(5秒以内)
  あたためるものに合わせてください。

▶ 加熱開始

5 秒 レンジ 80℃

食品やメニューによっては途中から残り時間を表示することがあります。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→スタート後10秒以内に「仕上がり調節」を押して強め弱めを加減する
- ▲ を押すと〔強め〕、▼ を押すと〔弱め〕になります。
  強め・弱めとも1、2、3があります。

→お好み温度の温度に設定してあたためる(42～43ページ)

■調理終了後さらにあたためたいとき

→「レンジ」で様子を見ながら行う(40～41・47ページ)

■加熱中にとびらを開けたとき

→「とりけし」を押し、「レンジ」で様子を見ながら行う(40～41・47ページ)

次のものは あたため スタート では、加熱できません

●牛乳やお酒などの飲みもの

→「のみもの」で種類を選んであたためる。(24～25ページ)

●魚や肉の解凍

→「生解凍」で種類を選んで解凍する。(28～29ページ)

●中華・肉・あんまん

→「レンジ」で様子を見ながらあたためる。(40～41・47ページ)

「あたため」の上手な使いかた

あたためにはスピードあたためとソフトあたための2種類があります。

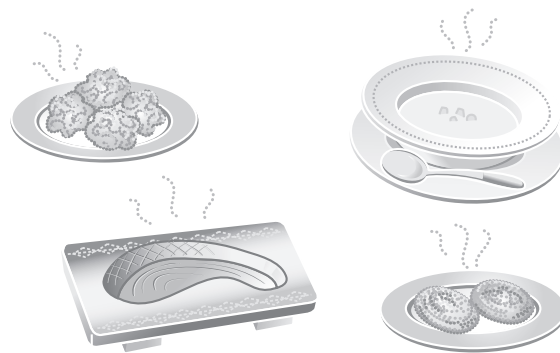
おすすめする調理品目とあたためのコース

スピードあたため

連続1000Wで素早くあたためます。
主に、ごはんのあたためや、おかずを早くあたためたいときに使用します。

- ごはん
- 冷凍ごはん
- 短時間でおかずをあたためたい場合

ソフトあたため

赤外線センサーで検知した食品温度に応じて、インバータの加熱出力をコントロールし、おいしい仕上がりにあたためます。(冷凍したおかずはできません)
唐揚げなどをやわらかく仕上げたり、焼き魚がはじけるのを抑えたり、とろみのあるスープを上手にあたためることができます。
加熱出力をコントロールしているので、スピードあたために比べて時間が長くなります。

- はじけやすいおかず
  例：焼き魚、コロッケなど
- 乾燥してかたくなりやすいおかず
  例：唐揚げ、焼き肉など
- 汁物
  例：スープ、みそ汁など
- とろみのあるおかず
  例：カレー、シチュー、八宝菜など

●複数の食品をあたためるときは

- 食品の分量や初期温度をそろえます。
  食品の分量が極端に異なったり、あたためる前の食品の温度差があると均等にあたたまりません。

上手にあたためるために

●食品は円を目安に**庫内中央**に置いてください。中央以外に置くとうまくあたためられません。
また小さい食品は赤外線センサーで正しく検知できないことがあり、食品が発煙・発火する原因になります。
●庫内の食品カスや、水滴などをふきとってから、食品を入れてください。
●あたためる食品の分量が100g未満の場合は「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。
●鉄板ホーローの角皿を使用すると火花が飛び、故障の原因になります。

●室温や冷蔵の食品はラップをしないで次のようにあたためる

- ごはん…かたまりはほぐし、冷蔵のごはんなど固めのものは水を振りかけます。
- 煮もの…煮汁を切ります。「仕上がり調節」を〔強め〕に設定します。
- 蒸しもの…パサついているときは霧を吹きます。
- 汁もの…「仕上がり調節」を〔強め〕に設定します。
- 焼魚…「仕上がり調節」を〔弱め〕に設定します。

●冷凍した食品はラップをして、器にのせて次のようにあたためる

※ラップは食品にぴったりつけないと、上手にあたためられません。

- 冷凍ごはん
  ラップに包んだ冷凍ごはんはラップの重なっている方を下にして皿にのせます。
- 市販の調理済み冷凍食品(コロッケなど)
  パッケージ記載内容を参考にして「レンジ」で様子を見ながらあたためます。
  (40～41ページ)
- 冷凍ゆで野菜・冷凍カレーなど(とろみのある食品)
  「レンジ」で様子を見ながらあたためます。(40～41・47ページ)
  コーンやミックスベジタブルなどは容器に移しかえます。(少量でのあたためはしないでください。)
- 冷凍シューマイ…「仕上がり調節」を〔強め〕に設定します。

●カレーや八宝菜のようなとろみのある食品はラップをしてあたためる

※ラップは食品にぴったりつけないと、上手にあたためられません。

- 深めの器に入れ、ラップしてあたためた後、混ぜ合わせます。
  スピードあたためではうまくあたためられない場合があります。ソフトあたためであたためてください。
- 冷凍の場合は「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。(40～41・47ページ)

●あたためるときはふたは使わない

- 陶器製、ガラス製、プラスチック製などのふたをすると赤外線センサーで正しく食品の温度を検知できず、上手にあたためられません。
- 市販のお弁当もふたを取り、アルミホイルなどをはずしてください。

●庫内を十分冷ましてからあたためる

- 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。
  また熱に弱い容器(プラスチック製など)が溶けたり変形したりすることがあります。
  表示部に「高温」が表示されたときは表示が消えるまでお待ちください。
- 連続でのあたためや庫内が熱いときに、時間が長くなることがあります。

●複数の食品をあたためるときは

- 食品の分量が極端に異なったり、あたためる前の食品の温度差があると均等にあたたまりません。

●少量(100g未満)加熱について

- コーン、ミックスベジタブル、じゃがいも、ごはんなどの少量でのあたため・解凍は絶対にしないでください。食品の過加熱となり、食品が発火する原因となります。

時間・温度を合わせずに自動調理

タッチメニュー

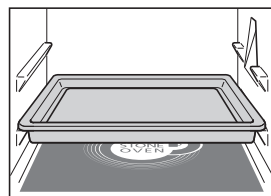
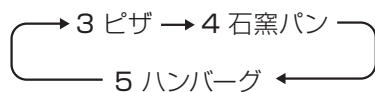
石窯メニュー

例：石窯メニューでピザを焼く

1 角皿を庫内に入れる

- ピザ・ハンバーグのときだけ、角皿を入れます。

2 を押す

- 押すごとに 3 ピザ → 4 石窯パン → 5 ハンバーグ → と変わります。

3 を押す

▶ 予熱開始

↓

▶ ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯

- 予熱は20分間保持されます。その間、何もしないと調理を終了します。
- 角皿などが熱くなっているので、取り出しや食品をのせる際には気をつけてください。

4 食品を入れ、 を押す

▶ 加熱開始

↓

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。

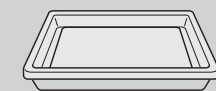
残り時間を表示します。

石窯メニュー

3 ピザ　：予熱あり(58ページ)
角皿を庫内(下段)に入れて予熱

4 石窯パン　：予熱あり(59ページ)
庫内には何も入れないで予熱

5 ハンバーグ：予熱あり(60ページ)
角皿を庫内(下段)に入れて予熱

使用する付属品

予熱について

- 予熱の方法がメニューによって異なります。上記および料理集を参照してください。
- 角皿の予熱は石窯メニューなど一部の指定されたメニューのみで行います。他の指示のないメニューでは角皿の予熱はしないでください。
- 予熱中、庫内灯は点灯しません。

お願い

角皿は熱くなっています。

- 取り出した角皿は熱に弱い場所には、置かないでください。
- 子供や幼児の手が触れないように気をつけてください。
- 別売の取手や市販の厚手のミトンを使用して、素手で角皿には触れないでください。
- 破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→手順 2 でメニューを選んだ後、▼|▲ を押して加減する。

- ▲ を押すと〔強め〕、▼ を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。
  また、予熱開始後も10秒以内であれば変更することができます。

■調理終了後にさらに加熱したいとき

→手動調理で様子を見ながら行う(45ページ)

お知らせ

- 料理集に記載されている料理(分量)以外は、自動調理メニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。また、室温・初期温度・電源電圧によって、仕上がり状態が変わることがあります。

時間・温度を合わせずに自動調理

タッチメニュー

のみもの

★「のみもの」キーで一度にあたためられる分量は1～2杯(本)です。

角皿は使用しません

例：牛乳をあたためる

1 食品を入れる

• 25ページを参照して指定の位置に置きます。

2 のみもの 6牛乳 7お酒 を押す

• 押すごとに 6 牛乳 ⟷ 7 お酒 と変わります。

3 を押す

▶ 加熱開始

食品やメニューによっては途中から残り時間を表示することがあります。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
• 容器などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→手順 2 でメニューを選んだ後、▼▲ を押して加減する。

• ▲ を押すと〔強め〕、▼ を押すと〔弱め〕になります。
  強め、弱めとも1、2、3があります。
  また、スタート後も10秒以内であれば変更することができます。
• 現在の設定が次回から自動設定されます。

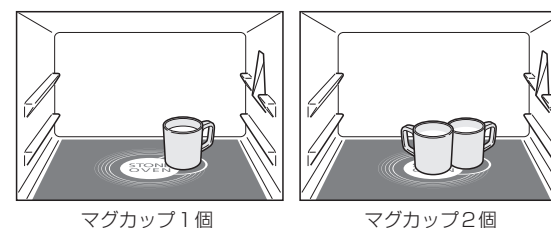
■さらにあたためたいとき

→「レンジ」で様子を見ながら行う(40～41・47ページ)

のみもの

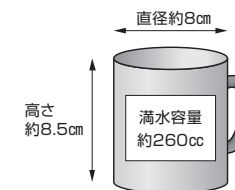
角皿は使用しません

6 牛乳

●マグカップは中心を必ず右奥の円の中心に合わせて置きます。2杯以上の場合も必ず1個は右奥の円の中心に合わせて置いてください。
右奥の円以外に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸騰する恐れがあります。

マグカップ1個

マグカップ2個

●容器の種類・大きさ・牛乳の量を守ってください。
容器の種類・大きさ・牛乳の量が違うと、赤外線センサーがうまく働かない場合があります。

• 容器…背が低く広口のマグカップ。
  マグカップは右の大きさのものを目安にお使いください。
• 1杯の分量…容器の8分目(約200cc)。
  (少量しか入れないと沸騰する恐れがあります)

●取り出すとき、牛乳が突然沸騰し、飛び散ってやけどの原因になることがあります。

• あたためる前に牛乳をスプーンなどでよくかき混ぜてください。
• あたためた後は、少し時間をおいて取り出してください。

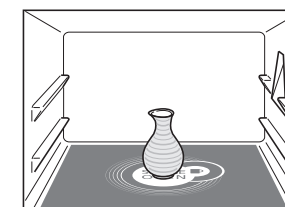
■容器の種類・大きさや牛乳の量が異なる場合には

→「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。

7 お酒

角皿は使用しません

●容器は円を目安に庫内中央に置いてください。
庫内の中央以外に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸騰する恐れがあります。

• 容器…背が低くずんぐりとしたとっくり。
  (容器の大きさ・形状・材質で仕上がりが変わります)
• 1杯の分量…とっくりの8分目(約160cc)。
  (少量しか入れないと沸騰する恐れがあります)
• おいしく飲むために…加熱ムラを少なくするためにとっくりの首の細い部分をアルミホイルで覆う。

とっくり(お酒)
(円を目安に庫内中央に置きます)

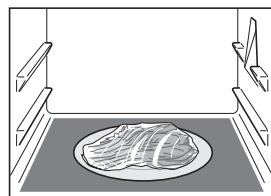
時間・温度を合わせずに自動調理

タッチメニュー

ゆで野菜

角皿は使用しません

例：ほうれん草をゆでる

1 食品を入れる

2 を押す

- 押すごとに 8 葉菜 ←→ 9 根菜
  と変わります。

3 を押す

途中で残り時間を表示します。

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→手順 2 でメニューを選んだ後、▼▲ を押して加減する。
- ▲ を押すと〔強め〕、▼ を押すと〔弱め〕になります。
  強め、弱めとも1、2、3があります。
  また、スタート後も10秒以内であれば変更することができます。

■さらに加熱したいとき

→「レンジ」で様子を見ながら行う(40～41・47ページ)

ゆで野菜

角皿は使用しません

●食品は円を目安に庫内中央に置いてください。
●食品の分量が100g未満の場合は「レンジ600W」で、様子を見ながら加熱してください。(40～41・47ページ)
●さらに加熱したいときは「レンジ」で様子を見ながら行ってください。(40～41・47ページ)

8 葉菜：ほうれん草/ブロッコリー/キャベツなど

- 分量…100～300g(食品の重さのみ)
- ゆでかた…水洗いしてラップできっちり包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせて加熱します。
- 葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れて、ラップで包みます。
- できるだけ幅広く包み、平皿からはみ出さないようにします。
- 量が多いときは半分に分けてラップで包みます。

9 根菜：じゃがいも/さといも/かぼちゃなど

- 分量…100～300g(食品の重さのみ)
- ゆでかた…水洗いして平皿にのせ、平皿ごときっちりラップをして加熱します。

丸ごとゆでるとき
平皿ごとラップをして加熱し、加熱後は庫内から取り出し、しばらく置いて**繰り越し加熱**※1(約5分)を利用します。
- 2個以上のときは仕上がりを同じにするため、大きさをそろえます。
- 丸くて高さのある大きなじゃがいもは、「仕上がり調節」〔強め〕を使います。

切ってゆでるとき
皮をむいて大きさをそろえて切り、水をふって平皿にのせ、平皿ごときっちりラップをして加熱します。

●**大きさの違う野菜や、水分を多く加える必要がある野菜をゆでるときは**
多めに水をふって耐熱容器に入れ、ラップして「レンジ600W」で様子を見ながら加熱します。(40～41・47ページ)
- 小さく切ったにんじんを「ゆで野菜：根菜」で加熱すると、火花がでて焦げたり、乾燥することがあります。

お願い
- 葉菜/根菜とも、必ず平皿にのせて加熱してください。
- 葉菜は、食品のみラップをして、平皿ごとラップはしないでください。
- 根菜は、平皿ごとラップをしてください。
- ラップを何重にも重ねたり、巻いたりしないでください。
- ラップ以外のものをかぶせないでください。

※正しい使い方をしないと、食品が発煙・発火する原因になります。
　また火花がでて、庫内底面が割れたり、故障の原因になります。

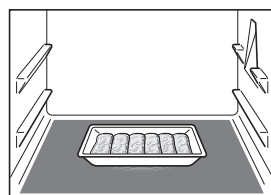
※1：繰り越し加熱とは
食品内にこもった熱でさらに加熱が進むこと
繰り越し加熱の間は食品が乾きやすいのでラップははずしません。

タッチメニュー
生解凍

★「生解凍」キーで一度に解凍できる分量は100～600gです。

角皿は使用しません

例：冷凍された肉を解凍する

1 食品を入れる
- 発泡トレイのまま解凍できます。
- ラップをはずします。
- **円を目安に**庫内中央に置きます。

2 を押す
- 押すごとに 10 解凍 ⟷ 11 さしみ と変わります。

3 あたためスタート を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→手順2でメニューを選んだ後、▼▲を押して加減する。
- ▲を押すと〔強め〕、▼を押すと〔弱め〕になります。
強め、弱めとも1、2、3があります。
また、スタート後も10秒以内であれば変更することができます。

■解凍不足のときは

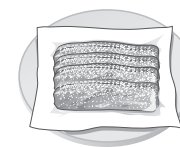
→「レンジ200W」で様子を見ながら行う
（40～41・47ページ）

10 解凍 　角皿は使用しません
- 自然解凍のようにきちんとはがせたり、ほぐせるまで解凍。

11 さしみ
- まぐろなどさしみ用…サクッと包丁が入って、盛り付けたときが食べごろに解凍。

●解凍する食品は円を目安に庫内中央に置いてください。
庫内中央に置かないと、解凍がうまくできません。
●解凍する食品の分量が100g未満の場合は「レンジ200W」で様子を見ながら解凍してください。(40～41・47ページ)

上手に解凍するために

●ラップやふたをしないで、発泡トレイのまま解凍する
- ただし深めの発泡トレイは赤外線センサーがうまく働かないことがあるので浅めのトレイに移すか、平らな皿に、ペーパータオルを敷き、その上に置いて解凍してください。

●冷凍庫から出してコチコチの状態ですぐに解凍する

●アルミホイルで、変色や煮えを防ぐ
- 分量の多いときや形が均一でないときは周囲を包むことをおすすめします。
- 魚などの身の細い部分に巻いて、加熱しすぎを防ぎます。

●解凍する食品の大きさをそろえる
- 上手に解凍できる厚さは3cmまで。厚さは均一にして、周囲に薄いところがないように準備します。同時に2つ以上解凍するときは同じ種類、同じ大きさのものをそろえます。厚みのあるかたまり肉は、「仕上がり調節」〔強め〕に設定します。

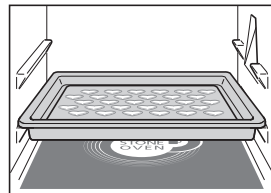
●庫内を十分冷ましてから解凍する
- 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。表示部に「C21」「高温」が表示されたときは、「とりけし」キーを押し、とびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。

時間・温度を合わせずに自動調理

ダイヤルメニュー

★フランスパン、シュークリーム、スポンジケーキ、グラタン、焼きいも、クッキー、ふっくらパン(ふっくら)、ふっくらパン(サクサク)、ふっくらパン(パン)、冷凍パン、冷凍パン(スチーム)、カラッとグルメ、ローカロリーフライ、カレー・シチュー、肉じゃが、お弁当、野菜スープ、手作り豆腐について説明しています。

1 食品を入れる

• 指定の位置に置きます。

2 を回してメニュー番号を選ぶ

• 表示部にメニュー番号12～32が表示されるので、メニュー番号に合わせてください。

表示例：クッキー

3 を押す

▶ 加熱開始

メニューによっては操作が一部異なります。料理集を参照して手順を進めてください。

食品やメニューによっては途中から残り時間を表示することがあります。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
• 容器などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。メニューによっては加熱終了後表示部に「高温」がでます。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→手順2でメニューを選んだ後、▼▲を押して加減する。
• ▲を押すと〔強め〕、▼を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。また、スタート後も10秒以内であれば変更することができます。

■加熱終了後にさらに加熱したいとき

→手動調理で様子を見ながら行う(40～47ページ)

■途中で加熱時間を増減したいとき(12～25のみ)

→「スタート」を押して、残り時間が表示されたあと、ダイヤルを回して加熱時間を1分ずつ増減する
18～20、23、24はオーブン加熱中のみ増減できます。

お知らせ

• 料理集に記載してある料理(分量)以外は、ダイヤルメニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。
また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がり状態が変わることがあります。

お願い

角皿は熱くなっています。
• 取り出した角皿などは熱に弱い場所には、置かないでください。
• 子供や幼児の手が触れないように気をつけてください。
• 別売の取手や市販の厚手のミトンを使用して、素手で角皿には触れないでください。
• 破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。

予熱について

• 予熱の方法がメニューによって異なります。上記および料理集を参照してください。
• 角皿の予熱は石窯スチームなど一部の指定されたメニューのみで行います。
他の指示のないメニューでは角皿の予熱はしないでください。
• 予熱中、庫内灯は点灯しません。

12 フランスパン　：予熱あり(62～63ページ)
角皿を庫内(下段)に入れて予熱
13 シュークリーム：予熱あり(64～65ページ)
庫内には何も入れないで予熱
14 スポンジケーキ：予熱あり(66～67ページ)
庫内には何も入れないで予熱

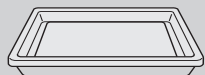
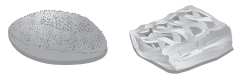
使用する付属品

• 予熱終了後、角皿に食品をのせて溝にお湯を注ぎ庫内に入れてください。
• お湯の量は料理集をご覧ください。
• お湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

お願い

• 調理終了後、角皿に熱いお湯が残っている場合がありますので、気をつけて取り出してください。

15 グラタン：予熱なし(78～79ページ)
16 焼きいも：予熱なし(80ページ)
17 クッキー：予熱なし(68ページ)

使用する付属品

18 ふっくらパン(ふっくら)：予熱なし
19 ふっくらパン(サクサク)：予熱なし
20 ふっくらパン(パン)　：予熱なし

角皿は使用しません

●市販のパン(惣菜パン・菓子パンやバターロールなど)をあたためます。
- あたためかた…食品の包装・容器を取りはずします。オーブンシートの上に置いてあたためてください。

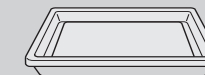
	18 ふっくらパン(ふっくら)	19 ふっくらパン(サクサク)	20 ふっくらパン(パン)
パンの種類	惣菜パン・菓子パン		パン
	ホットドックなどの具入りパンやメロンパン ※メロンパンは〔弱め〕であたためてください。	カレーパンなどの揚げパンや、アップルパイなどのデニッシュ風パン	バターロールやフランスパンなど
仕上がり	パンはふっくら 具もあたたかく	外はパリッとサクサク 中まであたたかく	外はパリッと 中はふんわり
分量	1コ(約100ｇ)	1コ(約100ｇ)	2コ(1コ約30ｇ)
目安時間	約4分	約6分	約4分

※冷凍したパンは自然解凍してからあたためてください。
※熱さの好み、パンの初期状態(冷蔵/室温)、個数によって「温度・仕上がり調節」で加減します。
※食パンのトーストは47ページを参照して焼いてください。

お願い

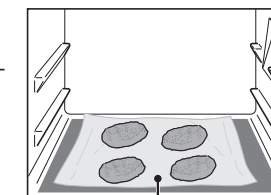
包装・容器は取りはずし、アルミホイルも使わないで加熱
- レンジとヒーターの組み合わせ加熱です。付属の角皿やアルミホイルなどの金属は火花が発生することがあり使えません。またラップやビニールなどの熱に弱い包装は取りはずしてください。
  容器などに移さず、必ず庫内中央に直接オーブンシートにのせて置きます。

21 冷凍パン　　　　　　：予熱あり(76ページ)
　庫内に何も入れないで予熱
22 冷凍パン(スチーム)：予熱あり(76ページ)
　庫内に何も入れないで予熱
25 ローカロリーフライ：予熱なし(90ページ)

使用する付属品

24 カラッとグルメ

角皿は使用しません

室温の揚げ物・焼き物、市販の調理済み食品をあたためます。
- 分量…100～200ｇ
- あたためかた…食品の包装・容器を取りはずします。オーブンシートの上に置いてあたためてください。

※熱さの好み、種類、個数によって「仕上がり調節」で加減します。
※冷蔵の調理済み食品は「仕上がり調節」〔強め〕であたためてください。
※市販の調理済み冷凍食品はできません。

お願い

包装・容器は取りはずし、アルミホイルも使わないで加熱
- レンジとヒーターの組み合わせ加熱です。付属の角皿やアルミホイルなどの金属は火花が発生することがあり使えません。またラップやビニールなどの熱に弱い包装は取りはずしてください。
  容器などに移さず、必ず庫内中央に直接オーブンシートにのせて置きます。

26 カレー・シチュー：96ページ

27 肉じゃが　　　　：97ページ

角皿は使用しません

●食品は円を目安に庫内中央に置いてください。

29 お弁当

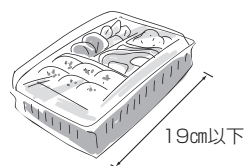
角皿は使用しません

コンビニエンスストア、スーパーなどで購入した弁当をあたためます。

- 分量…1人分〈弁当1コ〉
- あたためかた…弁当は、包装をはずさずに円を目安に庫内中央に直接置いてあたためます。（しょうゆやマヨネーズなどの調味料は必ず取ってください）
- さらにあたためたいときは、「レンジ」で様子を見ながら行ってください。

あたためることができる弁当

コンビニエンスストアで売られているもの

ごはん・おかずが分かれている
幕の内弁当など（1辺が約19㎝以下）

（1辺が19㎝よりも大きくて、庫内底面に置ける大きさのものは、「温度・仕上がり調節」〔強め〕であたためてください。）

加熱後の弁当の状態

弁当の種類によって、あたたまり具合が異なります。

- 揚げものは熱めに、厚みのある食品は少しぬるめに仕上がることがあります。
- 漬けものなどもあたたまります。

あたためることができない弁当

お弁当屋さんの持ち帰り弁当

どんぶりもの

浅い容器に入っている焼きそばやスパゲッティなど

唐揚げ・しゅうまいなどの小分けのお惣菜

おにぎり

上手にあたためるために

●1コずつあたためる
- 2コ同時に入れたり、上下に積み重ねると上手にあたたまりません。

●購入後、なるべく早めにあたためる
- 買ってきたお弁当（食品の温度は約20℃）をすぐにあたためます。
- 冷蔵庫に保存した場合は「仕上がり調節」〔強め〕であたためます。

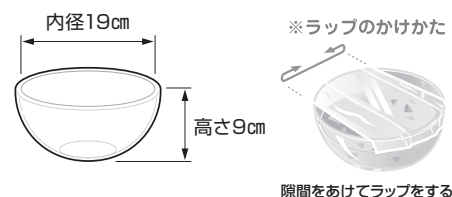
●容器を確認する
- コンビニエンスストアやスーパーで売っている弁当以外は電子レンジ加熱に向かない容器（発泡スチロールなど）を使っている場合があるため、あたためないでください。

●卵は加熱しない
- ゆで卵や目玉焼きが丸のまま入っている場合は破裂する恐れがあるため取り出してください。

30 野菜スープ：84～89ページ

角皿は使用しません

栄養たっぷりの野菜スープをレンジで手軽に作れます。

- 容器…耐熱性の内径19㎝×高さ9㎝くらいのもの

31 手作り豆腐：83ページ

角皿は使用しません

市販の豆乳とにがりを使って、レンジで手軽に豆腐を作れます。
器のまま食べる、やわらかな豆腐です。スプーンですくってお召し上がりください。

分量(4コ分)
- 豆乳（成分無調整/豆腐が作れるもの）…500cc（初期温度 約10℃）
- にがり

豆乳…豆腐が作れるもの
- 豆腐を柔らかく仕上げたい場合は成分無調整・大豆固形分10～12%のものを、しっかり固めたい場合は成分無調整・大豆固形分12%以上のものをご使用ください。
  豆乳やにがりの種類によってでき上がり（固まりかた）が異なることがあります。
- 豆腐に混ぜ物をするときは、大豆固形分が多いものをご使用ください。
- 豆乳は必ず冷蔵庫で冷やしたものをご使用ください。（約10℃以下）

にがり
- 市販のにがりはメーカー・種類によって濃度が異なります。
  分量はにがりに表示されている割合（豆乳とにがりの割合）に従ってください。

容器
- 耐熱性の幅広い小鉢×4コ

作りかた
1. 容器に豆乳を入れてにがりを加え、スプーンで泡立てないように均一にかき混ぜる。
2. 1を耐熱容器に均等に入れ、容器一つ一つにラップをふんわりとかける。
3. 2の器を**庫内**に入れ、**ダイヤル**で**〈31 手作り豆腐〉**を選び**スタート**を押して加熱する。
   - 容器をまとめたとき
     標準ではやわらかく仕上がります。（〔強め〕に設定すると固くなります。）
   - 小分けにしたとき、豆乳分量を減らしたとき
     標準では固めに仕上がります。（〔弱め〕に設定するとやわらかくなります。）

上手に調理するために

●にがりを加えたらスプーンで泡立てないように均一に混ぜる

●きれいな仕上がりになるように、表面の泡はスプーンで除く

●冷蔵庫で冷やすとでき上がりのときより、さらにしっかりと固まる

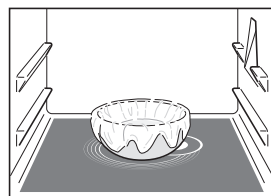
●ラップは1コずつ器にふんわりとかける

時間・温度を合わせずに自動調理(ダイヤルメニュー)

らくらくベーカリー

★レンジで発酵させ、オーブンで焼き上げます。
★36ページでは操作のしかたを、37ページではパン作りの工程を説明しています。

1 材料を入れる

• 37ページで混ぜた材料を耐熱性の容器に入れ、**円を目安に**庫内中央に置きます。

一次発酵

2 を回してメニュー番号を選び、

 を押す

• 表示部にメニュー番号12~32が表示されるので、メニュー番号23に合わせてください。

途中で残り時間を表示します。
(発酵から焼き上げまでのトータル時間が表示されます)

▶ 一次発酵開始

▶ ブザーが5回鳴り、一次発酵終了

成形発酵

3 成形後の生地を庫内に入れ、

 を押す

▶ 成形発酵開始

▶ ブザーが5回鳴り、成形発酵終了

残り時間を表示します。

焼き上げ

4 成形発酵後の生地を角皿にのせ庫内に入れ、 を押す

▶ 焼き上げ開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
• 角皿などが熱くなっているので気をつけて取り出してください。
• 終了後、表示部に「高温」が出ます。

残り時間を表示します。

パンづくりの工程(77ページ参照)

① パン生地を作る

材料/8コ分	
強力粉	160g
バター	20g
牛乳	120g(115cc)
インスタントドライイースト	4g
砂糖	20g
塩	2g

• 耐熱容器にバター・牛乳を入れ、「レンジ600W」で40~50秒加熱する。(温度は約40℃以下にする)
• 泡立て器でよく混ぜ合わせてバターを溶かしたら、ドライイーストを加えてよく混ぜ、さらに砂糖・塩・強力粉(80g)を順番に加えて、混ぜ合わせる。
• 混ざったら残りの強力粉を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
• 生地を軽く平らにならし、霧を軽く吹いてラップをする。

② 36ページ 手順1、2 一次発酵(約7分)

• 円を目安に庫内中央に置いて一次発酵させる。

角皿は使用しません

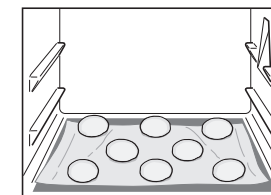
③ 分割

④ ベンチタイム(約10分)

• 一次発酵終了後、生地を打ち粉をした台に取り出して、軽く押さえてガス抜きをする。
• 生地をまとめてスケッパーか包丁で8等分(1コ約40g)し、切り口を中に巻き込みながら丸める。
• とじ目を下にして台に置き、ラップをかけて10分休ませる。

⑤ 成形

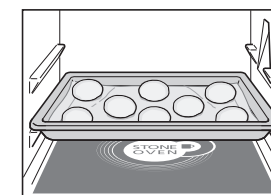
• 庫内底面にオーブンシートを敷き、生地を軽く丸め直して並べ、霧を軽く吹く。

角皿は使用しません

⑥ 36ページ 手順3 成形発酵(約6分)

• 成形発酵させる。

⑦ 36ページ 手順4 焼き上げ(約21分)

• 成形発酵終了後、生地をオーブンシートごと角皿に移す。
• 角皿を下段に入れ、焼き上げる。

アドバイス
焼色が薄い場合は、終了後も庫内に入れておいてください。余熱で色がつきます。

■お好みの焼き上がりにするには

→手順2でメニューを選んだ後、▼▲を押して加減する。

• ▲ を押すと〔強め〕、▼ を押すと〔弱め〕になります。
強め、弱めとも1、2、3があります。
• 強め3、弱め3のみ発酵時間が自動的に調整されます。

■焼き上げ途中で調理時間を増減したいとき

→ダイヤルを回して調理時間を1分ずつ増減する

お知らせ

• 料理集に記載されている料理(分量)以外は、ダイヤルメニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。また、室温・初期温度・電源電圧によって、仕上がり状態が変わることがあります。

パスタ

★一度にゆでられるスパゲッティの分量は100gです。

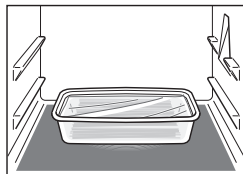
角皿は使用しません

28
レンジ
石窯メニュー
3 ピザ
4 石窯パン
5 ハンバーグ
—メニュー選択—
石窯スチーム
12 フランスパン
13 シュークリーム
14 スポンジケーキ
石窯オーブン
15 グラタン
16 焼きいも
17 クッキー
18 ふっくらパン(ふっくら)
19 ふっくらパン(サクサク)
20 ふっくらパン(パン)
21 冷凍パン
22 冷凍パン(スチーム)
23 らくらくベーカリー
24 カラッとグルメ
25 ローカロリーフライ
レンジ
26 カレー・シチュー
27 肉じゃが
28 パスタ
29 お弁当
30 野菜スープ
31 手作り豆腐
お手入れ
32 脱臭
仕上がり調節
1 スピード
2 ソフト
あたため
スタート
メニュー選択
(12~32)
温度・時間

例:スパゲッティをゆでる

1 食品を入れる

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、ラップを水面に浮かせて**円を目安に**庫内中央に置きます。

2 (メニュー選択・温度・時間)を回してメニュー番号を選ぶ

- 表示部にメニュー番号12~32が表示されるので、メニュー番号28に合わせてください。

3 (あたため スタート)を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

途中で残り時間を表示します。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→手順 2 でメニューを選んだ後、(▼|▲)を押して加減する。

(▲)を押すと〔強め〕、(▼)を押すと〔弱め〕になります。
強め、弱めとも1、2、3があります。
また、スタート後も10秒以内であれば変更することができます。

- パッケージに記載されているゆで時間を見て、下表を目安に仕上がり調節を合わせます。
- メーカーによりゆで上がりが異なることがあります。
- スパゲッティとソースを同時に作る場合にも使います。

パッケージゆで時間	仕上がり調節				
	弱め2	弱め1	標準	強め1	強め2
10~11分					●
8~9分				●	
7分			●		
6分		●			
5分(早ゆで製法のもの)	●				
スパゲッティ(ゆで時間7分)とソースを同時に作る※					●

※ゆで時間が7分のスパゲッティを使い、「仕上がり調節」〔強め2〕を使用します。ソースは39ページに記載しているものを作ってください。

28 パスタ

- **材料(1回分)…スパゲッティ100g/水500cc/塩 小さじ½**
- パスタの種類…ゆで時間が6~11分で太さが約1.3㎜~1.8㎜のスパゲッティ
  早ゆでタイプのスパゲッティ(メーカーによる特別製法の早ゆでタイプ)
- 容器…耐熱性容器(レンジ対応容器や耐熱温度140℃以上の容器)
  スパゲッティ:縦110㎜×横270㎜×深さ60㎜位の大きさのもの(内径)
  ソース:直径180㎜×深さ80㎜位の大きさのもの

上手に作るために

- 指定サイズのスパゲッティ用容器がない場合は、水量が容器に対して½位になるものを使用してください。
- スパゲッティがそのままの長さで容器に入らない場合は、折って入れてください。
- スパゲッティとソースを同時に作るときは、2つの容器を並べて庫内に入るものを使用してください。
- 加熱後、もう少しやわらかめに仕上げたい場合は、そのまましばらくゆで汁につけておいてください。
- 出来上がり時にスパゲッティがくっついている場合は、ゆで汁の中で軽く混ぜてから水気を切ってください。
- 底が平らでないもの(ボウルなど)はなるべく使用しないでください。仕上がりが悪くなることがあります。

昔懐かしのナポリタン

材料/1回分
スパゲッティ/水/塩………… 上記参照
A
- ベーコン(5㎜幅の細切り) …1枚(約20g)
- 玉ねぎ(薄切り)………………… 30g
- ピーマン(細切り) …… 1コ(約35g)
- マッシュルーム(スライス缶) … 20g
- トマトジュース………………… 60cc
- ケチャップ…………………大さじ4
- 塩………………………… 小さじ¼
- こしょう………………………… 少々

B
- パセリ(みじん切り)………… 適宜
- 粉チーズ………………………… 適宜

作りかた

1 Aを耐熱容器に入れ、かき混ぜる。
2 別の耐熱容器に水と塩を入れ、スパゲッティを入れる。
3 1と2の容器を**庫内**に入れ、**ダイヤル**で〈**28 パスタ**〉〔**強め2**〕を選び、**スタート**を押す。
4 スパゲッティの水気を切り、ソースの容器に入れてあえる。好みで**B**をかける。

魚介の梅風味スパゲッティ

材料/1回分
スパゲッティ/水/塩………… 上記参照
A
- 冷凍シーフードミックス…… 60g
- 塩昆布(細切り)……………… 10g
- 梅干(軽くつぶす)……………1コ
- きのこ類(食べやすい大きさに分ける) …30g
- めんつゆ…………………大さじ2
- 水………………………… 150cc

万能ねぎ(小口切り)…………………2本

作りかた

1 Aを耐熱容器に入れ、かき混ぜる。
2 別の耐熱容器に水と塩を入れ、スパゲッティを入れる。
3 1と2の容器を**庫内**に入れ、**ダイヤル**で〈**28 パスタ**〉〔**強め2**〕を選び、**スタート**を押す。
4 スパゲッティの水気を切って器に盛り、スープをかける。好みで万能ねぎをちらす。

コーンカルボナーラ

材料/1回分
スパゲッティ/水/塩………… 上記参照
A
- ベーコン(5㎜幅の細切り)……1枚(約20g)
- 玉ねぎ(薄切り) ……………… 20g
- クリームコーン(缶詰) ……… 70g
- 牛乳 ………………………… 120cc
- 塩 …………………………… 小さじ½
- 黒こしょう …………………… 小さじ¼

B
- 卵黄 ……………………………1コ分
- 粉チーズ ……………………大さじ1

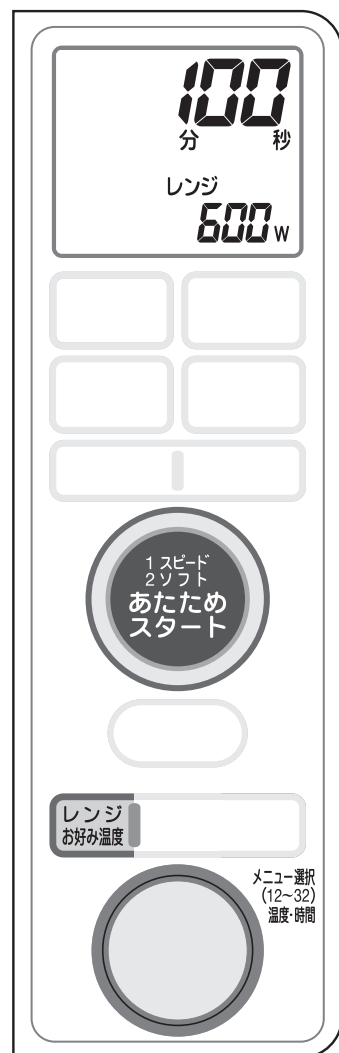
パセリ…………………………… 適宜

作りかた

1 Aを耐熱容器に入れ、かき混ぜる。
2 別の耐熱容器に水と塩を入れ、スパゲッティを入れる。
3 1と2の容器を**庫内**に入れ、**ダイヤル**で〈**28 パスタ**〉〔**強め2**〕を選び、**スタート**を押す。
4 スパゲッティの水気を切ってソースの容器に入れ、**B**を加えて混ぜる。好みでパセリをちらす。

時間・出力を合わせて

レンジで調理する

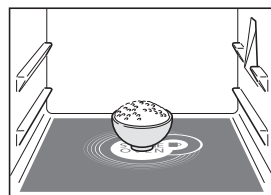
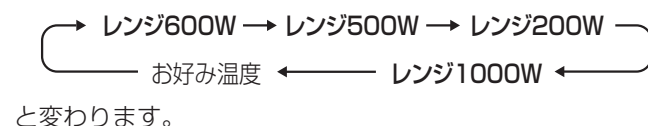
角皿は使用しません

1 食品を入れる

• 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、**円を目安に**庫内中央に置きます。

2 レンジ お好み温度 を押す

• 押すごとに

レンジ600W → レンジ500W → レンジ200W → レンジ1000W → お好み温度 → (レンジ600W)

と変わります。

3 (メニュー選択(12~32)温度・時間) を回して時間を合わせる

• 最大設定時間

レンジ1000W	：5分
レンジ600W、500W	：30分
レンジ200W	：90分

4 (1スピード 2ソフト あたため スタート) を押す

▶ **加熱開始**

残り時間を表示します。

▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**

• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
• 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

手動1000Wで繰り返しご使用になった場合、電気部品の保護のため調理途中で出力が600Wに切り換わります。

■出力を組み合わせて使いたいときは(煮込みなどのときに使います)

例：レンジ600W15分→レンジ200W30分の場合
　　レンジ操作(36ページ)の手順2～3をくり返す
　　1)レンジ600W15分に合わせ、
　　2)レンジ200W30分に合わせ、
　　3)スタートを押す

• レンジ600Wが終わると続けてレンジ200Wの調理残時間を表示
• 最初の設定は1000W、600W、500Wのいずれか、次の設定は200Wのみ設定できます。

■途中で調理時間を増減したいとき

→加熱中にダイヤルを回して調理時間を1分ずつ増減する

• 1000W、600W、500Wの残時間表示が5分以下のときは、10秒単位の増減になります。
• 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、1000Wで5分、600W・500Wで30分、200Wで90分までです。

●調理内容に合わせてラップを使う

• あたためはラップ不要ですが、メニューによってはラップをかけてあたためます。
詳しくは手動加熱の設定時間の目安(47ページ)や料理集を確認してください。

■調理時間の合わせかた

調理時間はレンジの出力によって合わせかたが違います。

■冷凍食品

市販の冷凍食品をあたためるときは、パッケージ記載の出力と、加熱時間を参考にしてください。
加熱時間は目安ですので、あたための過不足があるときは様子を見ながら、時間を調節してください。

お願い

ミックスベジタブルの少量でのあたためはしないでください。
火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

食品を
お好みの温度にあたためる

★分量は一人分を基準としています。(分量の目安は右の表を参照してください)

角皿は使用しません

例：バターをやわらかくする

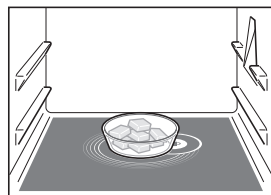
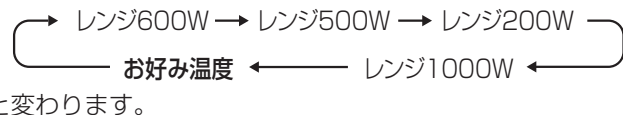
1 食品を入れる

• 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、**円を目安に**庫内中央に置きます。

2 レンジ お好み温度 を5回押す

• 押すごとに

レンジ600W → レンジ500W → レンジ200W → レンジ1000W → お好み温度 → (レンジ600W)

と変わります。

3 を回して温度を合わせる

• 設定温度：−10〜90℃。
• あたため温度の目安は右の表を参照してください。

4 を押す

▶ 加熱開始

食品やメニューによっては途中から残り時間を表示することがあります。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)

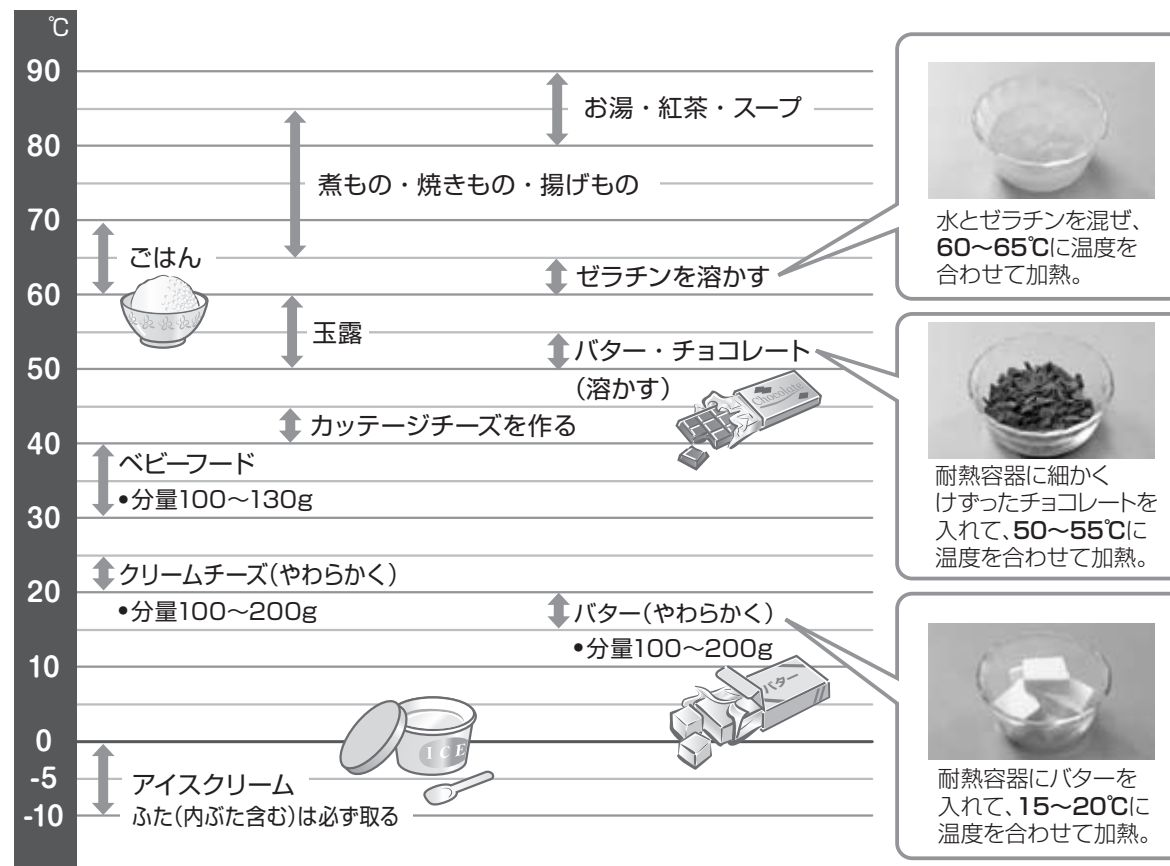
■調理終了後さらにあたためたいとき

→「レンジ」で様子を見ながら行う

■食品は円を目安に、庫内中央に置く

• マグカップの場合は右奥の円の中心に合わせて置いてください。(17ページ)

■庫内を十分冷ましてからあたためる

• 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。

上手にあたためるために

●ベビーフードをあたためるとき

• 浅めの容器に移しかえてあたためます。
• 冷凍したものはあたためられません。「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。
• 赤ちゃんに食べさせる前に必ずかき混ぜて食品の温度を確かめてください。

●分量・容器について

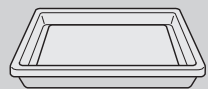
• 分量は一人分を基準としています。
• 分量が多いときは温度をやや高めに設定し、分量が少ないときはやや低めに設定してください。
• 容器の大きさ・形状・材質により仕上がり温度が変わることがあります。

●ラップやふたをしないであたためる

• ラップをする場合は食品にぴったりつけないと、上手にあたためられません。

時間・温度を合わせて

石窯オーブン 予熱あり 予熱なし・発酵 で調理する

使用する付属品

予熱あり

1 庫内に何もセットしないで、
オーブン発酵 を1回押す

▶「予熱」を表示

2 を回して温度を合わせる

- 設定温度：100～250℃

3 オーブン発酵 をもう1度押す

4 を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：90分

5 を押して予熱開始

▶ 予熱終了1分前に残り時間を表示

▶ ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯
- 予熱は20分間保持されます。その間、何もしないと調理を終了します。

6 角皿に食品をのせ庫内に入れ、

を押す

▶ 加熱開始

残り時間を表示します。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

予熱なし/発酵

1 角皿に食品をのせ庫内に入れ、
オーブン発酵 を2回押す

2 を回して温度を合わせる

- 設定温度：100～250℃
- 発酵は温度100℃からさらにダイヤルを回して「発酵(40℃、30℃)」に合わせます。

3 オーブン発酵 をもう1度押す

4 を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：90分

5 を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

お知らせ

- 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
  加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

■調理時間の合わせかた

0～15分	15分～40分	40分～90分
30秒間隔	1分間隔	5分間隔

■途中で調理時間を変更したいとき

→加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する
- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、90分までです。

■途中で調理温度を変更したいとき

→加熱中に オーブン発酵 キーを押し、設定温度表示が点滅中(約5秒間)にダイヤルを回して10℃ずつ増減する

予熱とは

- 作る料理に適した温度にあらかじめ庫内をあたためておくことです。
- 予熱中、庫内灯は点灯しません。

■予熱中の調理時間・温度の変更
→できません。

■設定温度と予熱温度の関係
→設定温度と同じ温度で予熱します。ただし設定温度が200℃以上のときは予熱温度は200℃になります。

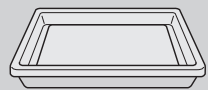
■予熱時間の目安は
→200℃のとき、約12分です。

発酵

●庫内や付属品を十分冷ましてから発酵を行う
- 表示部に「C21」「高温」が表示されたときは、「とりけし」キーを押しとびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。庫内温度が高いと発酵がうまくできません。

※発酵は40℃、30℃の設定ができます。

時間を合わせて
グリルで調理する

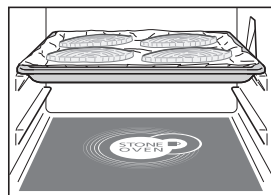
使用する付属品

例：グリルで魚を焼く

1 食品を入れて、

を押す

2 を回して時間を合わせる

• 最大設定時間：30分

3

を押す

▶ 加熱開始

お知らせ
両面にしっかり焼き色をつけるために、必ず加熱の途中で食品を裏返します。

残り時間を表示します。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
• 終了後、表示部に「高温」が出ます。
• 角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■途中で調理時間を変更したいとき
→加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する
• 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、30分までです。

■調理時間の合わせかた

0〜5分	5分〜10分	10分〜30分
10秒間隔	30秒間隔	1分間隔

手動加熱の設定時間の目安

★出力と時間をセットする調理の目安です。

お願い
食品は加熱しすぎると、発煙・発火することがあります。調理中、様子を見ながらあたためてください。

ラップあり…○／ラップなし…×

あたため(レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ごはん	1杯(150g)	約1分	×
スープ・みそ汁	1杯(150cc)	約1分20秒	×
野菜の煮物	150g	約1分20秒	×
どんぶりもの	1杯(340g)	約3分	×
カレー・シチュー	200g	約2分	○
しゅうまい	6コ(100g)	約30秒	×
中華・肉・あんまん	1コ(80g)	約50秒	○

のみもの(レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
牛乳	1杯(200cc)	約1分30秒	×
酒かん	1杯(160cc)	約50秒	×
水(常温)	1杯(200cc)	約1分20秒	×
コーヒー(常温)	1杯(200cc)	約1分20秒	×

冷凍した食品のあたため(レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
冷凍ごはん	1杯(150g)	約3分	○
冷凍カレー・シチュー	300g	約9分	○
冷凍しゅうまい	6コ(100g)	約2分	○
冷凍中華・肉・あんまん	1コ(80g)	約1分30秒	○

冷凍の肉・魚の解凍(レンジ200W)

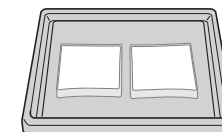
メニュー名	分量	目安時間	ラップ
肉	200g	約3分30秒	×
	400g	約6分	×
	600g	約9分30秒	×
さしみ	200g	約3分	×
	400g	約5分	×
	600g	約7分	×

冷凍ゆで野菜の解凍(レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
枝豆	100g	約2分20秒	○
さといも	100g	約2分40秒	○
かぼちゃ	150g	約4分30秒	○

野菜のゆでもの(レンジ600W)

	メニュー名	分量	目安時間	ラップ
葉菜	ほうれん草	100g	約1分50秒	○
	キャベツ	100g	約2分10秒	○
	ブロッコリー	100g	約1分40秒	○
根菜	じゃがいも	1コ(150g)	約3分50秒	○
	さといも	100g	約2分40秒	○
	かぼちゃ	150g	約3分	○
	にんじん	100g	約1分40秒	○

トースト
• 分量…6枚切2枚
• 焼きかた…**角皿**を**下段**に入れ**オーブン(予熱あり)**に合わせ、焼き温度**250℃**、焼き時間**2〜6分**にセットして予熱します。(予熱は約14分です)
予熱終了後に食パンを**角皿**に乗せて**下段**に入れ、**スタート**を押して焼きます。
(角皿が熱くなっているので気をつけてください)

お手入れのしかた お手入れはすぐにこまめにがポイントです

⚠警告

プラグを抜く

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く
感電・けが・やけどの原因になります。

ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない
感電の原因になります。

⚠注意

プラグを抜き冷めてから

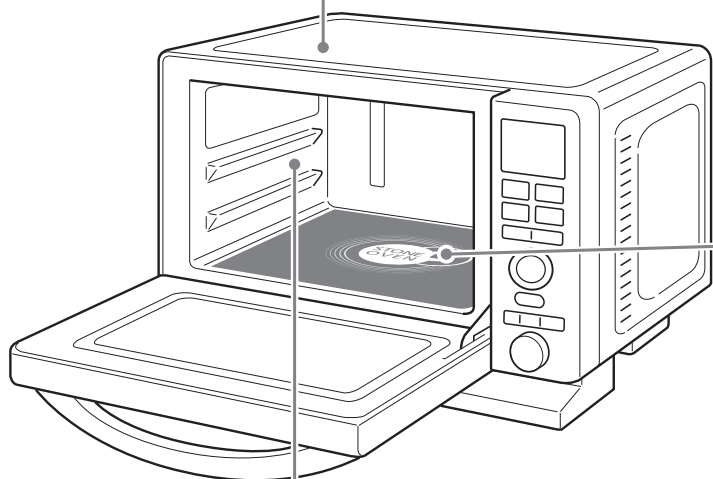
本体の掃除は、電源プラグを抜き本体がさめてから行う
感電や、やけどをする恐れがあります。

禁 止

食品や肉汁などで、汚れたままにしない
電波が汚れた部分に集中して、火花の発生・発煙・発火などの恐れがあります。
また、さびの原因になります。
・付着した場合は、本体が冷めてから必ずふきとってください。

キャビネット・とびら

かたくしぼった、ぬれ布巾でふく。
ひどい汚れは薄めた台所用洗剤(中性)をしみ込ませた布でふき取り、必ず洗剤分をふき取ってください。

お願い
• 水をかけないでください。
さびたり故障したりすることがあります。

庫内・とびらの内側

かたくしぼった、ぬれ布巾でふく。
• 落ちにくい汚れは、ぬれた布巾を汚れの上に置いて30分ぐらいふやかしてからふきます。

お願い
• たわしやフォークなど先のとがった物でこすらないでください。傷になります。

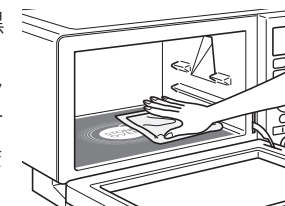
■**お手入れしても庫内の臭いがとれないとき**
カラ焼き・脱臭(18ページ)してください。
臭いがやわらぎます。

■**長期間ご使用にならないとき**
電源プラグをコンセントから抜き、各部をお手入れしてから、湿気や、ほこりがかからないようにして、おしまいください。

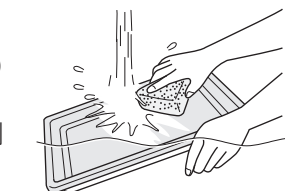
お願い
住宅家具用洗剤(弱アルカリ、アルカリ、弱酸性、酸性など)、
オーブンクリーナー、クレンザー、ベンジン、シンナー、漂白剤、
熱湯、可燃性ガス(LPGなど)入りスプレー洗剤は使わないでください。
損傷、変色、変形、発煙、発火などの原因になります。

禁 止

庫内底面

庫内底面の汚れはぬれ布巾ですぐふき取る。
レンジ使用時の汚れが、オーブン使用時に焦げて黒くなることがあります。
汚れが落ちにくいときは、汚れた部分に液体クレンザー(クリームクレンザー)を付け、2分程度おいて汚れにしみ込ませ、丸めたラップで強めにこすります。

お願い
• 周囲のシリコンパッキンや庫内塗装面は傷がつくのでこすらないでください。
• 金属たわしや先のとがったものでこすったり、衝撃を与えたりしないでください。傷ついたり、割れることがあります。

角皿

スポンジたわしで汚れを落とし、十分に水気をふき取る。汚れは洗い桶などの中で落とす。
• 角皿に水気が残っているとサビが付くことがあります。
• 角皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけてください。

お願い
• 角皿は使用後、急冷しないでください。破損・変形することがあります。
また加熱直後に水をかけると蒸気が発生したり、熱いしぶきが飛びます。
• 角皿は金属たわしや先のとがったものでこすったり、落としたりしないでください。傷ついたり、変形することがあります。

お料理が上手にできないとき

●ごはん・おかずのあたため

症状	対処
調理がすぐに終了する あたためキーであたためても熱くならない	• 庫内(とくに底面)の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてからあたためてください。
食品があたたまらない	• 食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。
あたためキーであたためると熱くなりすぎる	• 陶器やガラス製の蓋を使っていませんか。 →赤外線センサーがうまく働かないことがあります。 • 食品は庫内中央に置いていますか。
ごはんがぱさつく	• あたためる前に水を少しかけると、しっとり仕上がります。
煮もの・煮魚などの煮汁が飛び散る	• 汁気を切って深めの容器に入れてあたためます。
カレーやシチューがあたたまらない	• とろみのある食品をあたためるときはソフトあたためであたためてください。
冷凍ごはんがあたたまらない	• 表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。
冷凍食品があたたまらない	• 表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。 また、必ず食品にラップがふれるようにかぶせてください。
食品がぱさつく	• 霧を吹いてあたためます。
フライや天ぷらがベチョッとする	• ペーパータオルを敷いた皿の上に並べます。また、「カラッとグルメ」であたためると、カラッと仕上がります。

●お好み温度

症状	対処
調理がすぐに終了する 食品の温度が低い	• 庫内(とくに底面)の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてからあたためてください。

●ゆでもの

症状	対処
野菜が乾燥気味になる	• 野菜を洗い、水気を切らずにラップにくるんでください。
できすぎのところと、加熱の足りないところがある	• かぼちゃ、じゃがいもなどは大きさをそろえてください。 ほうれん草などは葉と茎を交互に重ねます。

●のみもののあたため

症状	対処
調理がすぐに終了する のみものの温度が低い	• 庫内(とくに底面)の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてからあたためてください。
牛乳が熱くなりすぎる	•「6 牛乳」であたためていますか。「あたため」では熱くなります。 • 分量はどのくらい入っていますか?容器に対して8分目まで入れてください。容器に対して少量しか入れないと沸騰する恐れがあります。 • 右奥の円の中央に合わせて置いてますか?赤外線センサーが正しく動かず、沸騰する恐れがあります。 • お薦めの容器をお使いですか?赤外線センサーが正しく動かず、沸騰する恐れがあります。
お酒が熱くなりすぎる	•「7 お酒」であたためていますか。「あたため」では熱くなります。
お酒が上の方と下の方で温度が違う	• とっくりの首の部分をアルミホイルで覆うと上下の差が少なくなります。

●生解凍

症状	対処
上手に解凍できない	• 食品を浅めのトレイかペーパータオルの上にのせて解凍してください。 →深めのトレイに食品が入っていると、トレイのふちがじゃまになり温度をうまく測定できず、上手に解凍できないことがあります。 • うまく解凍できる厚さは3cmまで。厚さは均一にし、細い部分や魚の尾などにはアルミホイルを巻いてください。 • 同時に2つ以上を解凍するときは同じ種類のもので同じ大きさに。
解凍不足	• 食品の温度が部分的に上昇するとセンサーの働きで、加熱終了となり、解凍不足になることがあります。 →食品に薄いところや細いところがあると部分的に加熱されやすいので全体の厚さをそろえて冷凍してください。 →解凍不足の部分は「レンジ200W」で様子を見ながら解凍してください。 →表面が溶けかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いくだい。

お料理が上手にできないとき(オーブン調理)

●スポンジケーキ

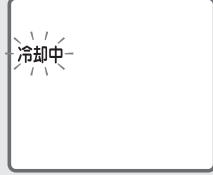
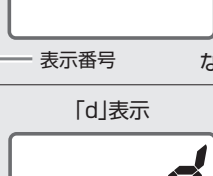
症状	確認事項
ケーキのふくらみが悪い	• 卵はしっかりと泡立てましたか。字が書けるくらいしっかりと泡立ててください。 • 粉を合わせたあと、混ぜすぎていませんか。
泡立てがうまくできない	• ボウルや泡立て器に、水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。
きめが粗く粉っぽい	• 粉をふるって入れましたか。 • 粉がなじむまで混ぜましたか。
中央が沈む	• 卵の泡立てすぎはありませんか。

●シュークリーム

症状	確認事項
ふくらみが悪い	• 分量は正しく量りましたか。 • 生地を作るときにレンジの加熱時間は正しかったですか。

●クッキー

症状	確認事項
焼き色にむらがある	• 生地の厚みや大きさは均一ですか。

●バターロール

症状	確認事項
ふくらみが悪く、かたい	• 生地の発酵は十分でしたか。発酵不足で生地温度が低いとあまりふくらみません。 • 成形するとき生地をいじめていませんか。生地をいじりすぎると固くなります。ていねいに扱いましょう。 • 75ページの「パン作りのコツ」を参照してください。

●フランスパン

症状	確認事項
上手にできない	• 63ページの「フランスパン作りのコツ」を参照してください。

こんな表示が出たときは

表示例	理由(原因)	処置
「扉」表示 扉	• 「あたため」のとき、とびらを閉め、1分過ぎてからキーを押すと表示します。	• もう1度とびらを開閉し、1分以内にキーを押してください。
「冷却中」表示 冷却中	• レンジ加熱を繰り返し使用した場合や、オーブンなどヒーター調理加熱終了後、機械室を冷却するときに表示します。	• 表示中でも使用できます。 （ただし、「高温」などが表示されている場合は、使用できないメニューもあります。）
「高温」表示 高温	• オーブンなどヒーター加熱調理終了後、庫内が高温のとき表示します。	• とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。 （約15～20分程度で表示が消えます。表示中でも「とりけし」キーを押すか調理メニューを設定すると消え、一部のメニューは使うことができます。）
「C21」と「高温」表示 C21 高温	• オーブンなどヒーター加熱調理の後などで、庫内温度が高いときに「発酵」を設定すると、表示部に「高温」が点滅します。このとき「スタート」キーを押すと、左に示した表示になります。	• 「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。
	• オーブンなどヒーター加熱調理の後などで、庫内温度が高いときに「あたため」「のみもの」「ゆで野菜」「生解凍」「らくらくベーカリー」「カレー・シチュー」「肉じゃが」「パスタ」「お弁当」「野菜スープ」「手作り豆腐」「お好み温度」を開始すると表示します。	• 「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。 （手動の「レンジ」は使うことができます。）
「H」表示 H02 表示番号　など	• 製品が故障している場合があります。	• 電源プラグを抜き、販売店または東芝生活家電ご相談センターへ表示番号をお知らせください。
「d」表示 d	• デモモードが設定されていると、とびらを開けたとき表示します。 • デモモードが設定されていると加熱が行われません。 デモモードとは、店頭で実演するためのモードです。	• 「とりけし」キーをピッピッとブザー音がするまで(約3秒)押したあと「とりけし」キーを押してください。

修理を依頼される前に

つぎのような場合は故障ではありません。

現 象	理由(処置)
電源プラグを、コンセントに差し込んでも何も表示しない。	• とびらを閉じた状態で、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。 一度とびらを開けると、電源が入り表示します。
調理中、カチカチと音がする。	• 機械室内のスイッチ切換え音です。故障ではありません。
オーブンなど、ヒーター加熱時に、ボコッボコッという連続音や、ボコンという音がする。	• 熱収縮による加熱室壁面の音で故障ではありません。
電子レンジ調理の開始時及び途中に、ジーという連続音がする。	• 電子レンジ調理時の動作音で故障ではありません。
調理中、調理後に音(ファン)がしたり、しなかったりする。	• 機械室等を冷却するファンの音で故障ではありません。 • レンジ調理後、冷却ファンが回りますが故障ではありません。 • オーブン・グリル調理後、冷却ファンが回りますが故障ではありません。 • 冷却ファンが回っているときは「冷却中」表示が点滅します。
キーを、押しても受け付けず、何も表示しない。	• とびらを開け、食品を入れてから操作してください。 (省エネルギーのため、とびらを開けたあと5分をすぎると表示を切るためです。このときキーも受け付けません。)
とびらを開けると表示部に「0」が表示する。	• とびらを開けたとき表示される仕様です。
調理終了後、1分後、1分ごとにピーッピーッピーッと鳴る。	• 調理終了後、庫内の食品を取り出さないと鳴る機能がついています。故障ではありません。
ブザーが鳴らない。	• ブザー音を消す設定になっていませんか。 ブザー音の消しかたと戻しかた(55ページ)を参照して、設定しなおしてください。

お知らせの音について

次の操作・状態のとき、ブザー音でお知らせします。

■キーを押したときは→ピッ
■加熱終了のときは→ピーッピーッピーッ
■予熱終了、途中操作のある場合は→ピーッピーッピーッピーッピーッ
■加熱終了後、食品を取り出し忘れると→ピーッピーッピーッ
■異常表示のときは→ピピピピピピピ

修理を依頼される前につぎのことを点検してください。

現 象	理由(処置)
まったく動かない。	• 停電ではありませんか。 • 電源プラグが抜けていませんか。 • ご家庭のヒューズやブレーカーが切れていませんか。 • 途中でとびらを開閉しませんでしたか。 • 無表示の状態で、キー操作をしていませんか。 (とびらを開け、食品を入れてからキー操作してください。)
「あたため」キーを押しても加熱されない。	• 「扉」が表示されていませんか。 とびらを閉めてから1分をすぎるとスタートしません。 (一度とびらを開閉してからキーを押してください。)
「のみもの」「生解凍」キーを押し、「スタート」キーを押しても加熱されない。	• 「高温」「C21」が表示されていませんか。 (こんな表示が出たときは(53ページ)を参照してください。) • とびらがきちんと閉まっていますか。 • デモモードになっていませんか。53ページの「d表示」を参照して解除してください。
料理のでき上がりが悪い。	• 調理のしかたは正しいですか。 (ふた、ラップの有無、付属品など確認してください。) • 庫内が、熱いまま自動調理しませんでしたか。 (庫内の温度が下がるまで待ってください。) • 食品の量は適当でしたか。 • 庫内の上面や底面が汚れていませんか。 • メニューを正しく選んで調理開始しましたか。
煙やいやな臭いが出た。	• 庫内のカラ焼き・脱臭はしましたか。 • 庫内やとびらが汚れていませんか。

ブザー音の消しかたと戻しかた

■ブザー音を消す

取り出し忘れお知らせのブザー音だけを消すとき

1. 「0」表示中に (とりけし) をピッピッとブザー音がするまで(約3秒)押す
2. 続いて ▲ を押す

全てのブザー音を消すとき

1. 「0」表示中に (とりけし) をピッピッとブザー音がするまで(約3秒)押す
2. 続いて ▼ を押す

■ブザー音をなるように元にもどす

ブザーの音を、消した操作と同じ操作を行うことによりブザー音が出るようになります。

仕様

電源	AC100V　50Hz-60Hz共用		
定格消費電力	電子レンジ1450W（14.6A）、ヒーター加熱1200W（12.0A）		
高周波出力	1000W※1・600W・500W・200W相当　出力切換		
発振周波数	2450MHz		
ヒーター	上790W・下380W		
温度調節範囲	発酵（30、40℃）、100〜250℃※2		
外形寸法	315（高さ）×480（幅）×410（奥行）mm		
庫内有効寸法	187（高さ）×294（幅）×355（奥行）mm		
質量（重量）	14 kg	総庫内容量	21L
コードの長さ	1.4m	区分名	D
電子レンジ機能の年間消費電力量	53.7kWh/年	オーブン機能の年間消費電力量	13.8kWh/年
年間待機時消費電力量	0kWh/年	年間消費電力量	67.5kWh/年
タイマー時限	レンジ1000W：5分 レンジ600W・レンジ500W・グリル：30分 レンジ200W・オーブン・発酵：90分		

※1 定格高周波出力1000Wは短時間高出力機能（約5分間）であり、定格連続高周波出力は600Wです。600Wへは自動的に切り換わります。

※2 オーブン温度を210℃以上に設定した時は、調理開始後30分で200℃に切り換わります。250℃での運転時間は約10分です。温度は庫内が空の状態で中心部で測定しています。庫内に食品や付属品を入れて温度を測定すると、温度が合わないことがあります。（料理を作る場合は、料理集の温度を目安にしてください）

- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用回数や使用時間、食品の量、周囲温度などによって変化しますので、あくまで目安としてご覧ください。
- 年間消費電力量は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。（区分名も同法に基づいています）
- 総庫内容量とはJISの規定に基づいて算出された容量のことです。

この製品は、日本国内用に設計されているため海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This product is designed for use only in Japan and cannot be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

保証書（別添）

- この東芝スチームオーブンレンジには、保証書を別途添付しております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日、販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- この東芝スチームオーブンレンジの保証期間は、お買い上げいただいた日から1年です。ただし発振管（マグネトロン）は2年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。

補修用性能部品の保有期間

- スチームオーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

- 修理のために取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は当社で引き取らせていただきます。
- 修理の際、当社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

修理・お取り扱い・お手入れについてご不明な点は

お買い上げの販売店へご相談ください。

販売店にご相談ができない場合は、下記の窓口へ

東芝生活家電ご相談センター

フリーダイヤル **0120-1048-76**
受付時間：365日　9:00〜20:00
携帯電話・PHSなど　**022-774-5402（通話料：有料）**
FAX　**022-224-6801（通信料：有料）**

- お客様からご提供いただいた個人情報は、修理やご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。
- 利用目的の範囲内で、当該製品に関連する東芝グループ会社や協力会社に、お客様の個人情報を提供する場合があります。

修理を依頼されるときは　出張修理

- 50〜55ページに従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、必ず電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

■保証期間中は

- 保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。なお、修理に際しましては、保証書をご提示ください。

■保証期間が過ぎている場合は

- 修理すれば使用できる場合は、ご希望によって有料で修理させていただきます。

■修理料金のしくみ

修理料金は技術料・部品代・出張料等で構成されています。	
技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ、技術員を派遣する料金です。

■ご連絡いただきたい内容

品　名	スチームオーブンレンジ
形　名	ER-H6
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も合わせてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問希望日	
便利メモ	お買い上げ店名や電話番号を記入されておくと便利です。

■ご転居のときは

- この東芝スチームオーブンレンジは、電源周波数50Hz-60Hz共用です。周波数の異なる地域に、ご転居されてもそのままお使いいただけます。

愛情点検

長年ご使用の電子レンジの点検をぜひ！

このような症状はありませんか。

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- キーを押し、調理を開始しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないことがある。
- 使用中に異常な音や臭いが出ることがある。
- 庫内のカバーや壁面が汚れ、スパーク（火花）または煙が出ることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜いて、必ずお買い上げの販売店に点検・修理を依頼してください。（技術のあるサービスマン以外の人は絶対にキャビネットをはずさないでください。）

東芝スチームオーブンレンジ
形　名　**ER-H6**

東芝ホームアプライアンス株式会社
リビング機器事業部
〒101-0021　東京都千代田区外神田2-2-15（東芝昌平坂ビル）

A421801401-C